

# અવહિંસા નિષેધ.

ભાગ. ૧ લો.

અ. વિ. રાવળ.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૪૩૧૪

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ગ્રંથાલય નિબંધ-૧

વિષય ૫૪૫

# જવહિંસા નિષેધ.

ભાગ ૧ લો.

લેખક તથા પ્રકાશક

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

તાલુકા સ્કુલ માસ્તર, નાંદોદ.

સાથેની યાદીમાં આપેલાં પુસ્તકો સિવાય, બીજી ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદમાં અક્ષરોનું રૂપાંતર, ત્રીજી સા. પ મા ભીલી વ્યાકરણ ને વનસ્પતિ શાસ્ત્ર, અને ચોથી સા. પ. માં બેઠણી તથા પ્રાચીન પાંચસો પીસ્તાલીશ ગુજરાતી કવિઓની ડીરેક્ટરીના કર્તા.

“ દયા ધર્મનો મૂલ છે, પાપ મૂલ અભિમાન. ”

તુલસીદાસજી.

અમદાવાદ.

બી ગુજરાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. સોમાલાલ મંગળદાસ છાપ્યું.

પ્રિ. સં. ૧૯૧૬ મહા.

ઈ. સ. ૧૯૧૩ ફેબ્રુઆરી.

આવૃત્તિ ૧ લી.

પ્રત ૫૦૦.

મૂલ્ય ચારે આના.

# આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય આપનાર ઉદાર ગૃહસ્થોનાં મુખ્યારક નામ.

નકલની સંખ્યા.	નામ.	રહેઠાણુ.
૫૦	શેઠ જગનલાલ નારાયણદાસ મેશ્રી.	નાંદોદ
૧૦	શેઠ પિતાંગરદાર કરજનદાસ	"
૧૦	શ્રીમન્ત ગંગાસ્વરૂપ માતુશ્રી ગુલાબ કુંવરબા સાહેબ	"
૮	શેઠ હારમસજી રતનજી ઇલાવીયા માજી આબકારી કંદ્રાકટર.	"
૬	કુમાર સાહેબશ્રી દિગ્વિજયસિંગજી દાદા સાહેબ,	"
૫	શેઠ આપુલાલ મોતિલાલ દિશાવાળા.	આણેદ
૫	શેઠ બહમનશાહ એલજી ઇલાવીયા આબકારી કંદ્રાકટર	સોંથ-રામપુર
૫	શેઠ મગનલાલ કપૂરચંદ.	લદામ
૪	વકીલ જગનલાલ હરિવલ્લભદાસ બક્ષી.	નાંદોદ
૪	વકીલ હરિવલ્લભ ધનેશ્વર.	"
૪	શેઠ બહમનજી અશપંદીઆરજી દસ્તુર આબકારી કંદ્રાકટર.	"
૪	બની વિશ્વનાથ નાથાલાલ.	"
૪	રા. રા. મગનલાલ ધનેશ્વરભાઈ ધ્રુવ. એન. સી. ઇ.	"
૩	ઠાકોર શ્રી અદીસિંગ પ્રભાતસિંગ,	સહરાવ
૨	રા. ચોકશી દલપતભાઈ હરિલાલ.	નાંદોદ
૨	વકીલ ભીખાલાલ હરિવલ્લભદાસ.	"
૨	જોષી પ્રદાદ ધનેશ્વર.	"
૨	દેશાઈ પ્રાગદાસ લવાનીદાસ.	લાહરસ
૨	પુરુષોત્તમભાઈ ગિરજનશંકર પો. સખ. ઇન્સ્પે.	વાલીયા
૨	જગનલાલ પ્રભુદાસ બક્ષી રેન્જર.	ઝવડિયા
૨	મગનલાલ ધર્મચંદ ઝવેરી.	મુંબઈ
	શેઠ મહાસુખભાઈ કર્મચંદ.	સોંથ-રામપુર

૪૩૧૪૨

વિધાપીઠ પ્રથમ  
અમદાવાદ

આ સિવાય નાંદોદના બાપુલાલ દાલોદ, જીવનનાથ ધનનંદરાય,  
પરી. ગોદળદાસ પ્રેમાનંદદાસ, પરી. ઝીણાલાલ દરજીવનદાસ, પરી.  
શિવલાલ મળજી, પરી. ગિરધરલાલ શિવલાલ બુદ્ધમેલર, તલાટી ગુણ-  
વંતરાય જગજીવન, લાલશંકર વખતરામ, રાજગોર વિશ્વનાથ દામોદ-  
રભાઈ, વડાલ હેતશંકર પ્રભાશંકર, મહેતા માણીકલાલ દામોદરદાસ,  
ખેલીક અમૃતલાલ હિંમતલાલ, ભટ્ટ હરગોવિંદ બાપુજી ખેલીક, પરી  
જગન્નદાસ કાળીદાસ, શેઠ લલ્લુભાઈ જેકજીદાસ, જેકીશનદાસ હરગો-  
વિંદ, પેડ્યા હિંમતરામ દયાશંકર, ઐઓએ તથા મુંબઈના ઝવેરી જીવ-  
જીવંદ આકરજંદ, ઝવેરી ચુનીલાલ લલ્લુભાઈ, ઝવેરી ભગવાનદાસ લીરા-  
જંદ, ઝવેરી ફલજંદ કરતુરજંદ અને અધડિયાના શેઠ રણછોડભાઈ  
અમથાભાઈ, શેઠ પુરષોત્તમ જેકજીદાસ, શાહ જગનલાલ નરોત્તમદાસ,  
શેઠ દામોદર નંદલાલ, શાહ જેકીસનદાસ પ્રભુદાસ, દલસુખરામ દાભાઈ  
કારકુન, ગિરધરલાલ રણછોડ ચીટણીસ, શાહ મળજી કાશીદાસ બુદ્ધ-  
મેલર, હાકાર શ્રી માનસિંગજી ગંભીરસિંગજી પો. સખ. ઇન્સ્પે. રામ-  
નંદન સુખનંદન, મહામદખાં રલીમખાં (સંલોદના) વાલીયા તા. રકુલ  
મા. જટાશંકર શાલીઆમ, ખોરસીયા જયસિંહ હિંમતસિંહ (ડહેલી)  
નર્મદાશંકર લલ્લુભાઈ દવે. રકુલ. મા. (લણા) ઉમેદભાઈ જનમેલ-  
ભાઈ (લણા) મોતિલાલ કાશીદાસ રકુ. મા. (કુંગરી) હરિભાઈ  
મેન્દીરજી રકુલ. મા. (ભરણુ) મગનભાઈ રણછોડભાઈ પટેલ રકુલ  
મા. (કોંદ), લાજરસના પાટક ધનેશ્વર ભગવાનજી રકુલ મા.  
મંગરોળ, છોટાલાલ દલપતરામ પાટક આસી. મા. લીરાભાઈ દાદાભાઈ  
દેશાઈ, મણિલાલ કેશુર આસી. મા. દેશાઈ કાળીદાસ શંભુભાઈ, પટેલ  
જગનભાઈ જેસિંગભાઈ, દલસુખ બાપુજી પાટક, દેશાઈ નારાયણભાઈ  
શિવાભાઈ, દેશાઈ લલ્લુભાઈ નાથાભાઈ શેઠ ચીમનલાલ નરોત્તમ અને

માંગરોળના દવે હરિલાલ મયાશંકર, સહેરાવના સ્કુલ મા. મગનલાલ નરમેશંકર પંડ્યા, નાહરભાઈ કહરસિંગ ઉધરાતદાર, સીણોરા બાપુ નહારસિંગ, સીણોરા સોમસિંગ મહાવસિંગ, પાદરીયા હરિભાઈ મો-  
 રાર, સેલોત ગેમલસિંગ લીમજી, અને ટંકારીના સ્કુલ મા. ત્રીકમ-  
 લાલ કૃષ્ણારામ પાંકેક નાંદોદ તા. સ્કુલના આસિ. રામચન્દ્ર જશ-  
 વન્તરામ ભટ સોંથ-રામપુરના ઠાંકાર સા. રઘુનાથસિંગજી રત્નસિંગજી,  
 બહેન ધનબાઈ બલ્લમનશાહ, શેઠ લાલશંકર મોતિરામ જનની, શેઠ રૂપ-  
 ચંદભાઈ દલસુખ, શેઠ અંબાલાલ રૂપચંદ શાહ, શેઠ હરગોવિંદભાઈ  
 બેદરભાઈ, પરી. કેશવલાલભાઈ હરજીવનદાસ મહાવકારી, શેઠ સીદાક  
 મલંમદ ગાંધી, શેઠ રસુલભાઈ અબ્બાસ ગાંધી, આચ્છવલાલ રણછોડ,  
 સીનોરના અમૃતલાલ મોતિરામ ઉપાધ્યાય, ભટ કેશવલાલ દામોદર,  
 સ્કુલ મા. મગનલાલ નાથાભાઈ ગોપાળપુરા, સ્કુલ મા. મોતિલાલ  
 શાલીગ્રામ આમલેથા, ત્રીભોવન મણિશંકર સ્કુલ મા. ધમણાચા, કુંવ  
 રજી નવલ વસાવા. સ્કુલ મા. વાઘેથા લાલશંકર મોતિરામ જનની  
 સ્કુલ મા. સુંદરપુરા, મણિશંકર ગણુપતરામ સ્કુલ મા. રૂંદ, તોળાણ-  
 કર પ્રભાશંકર સ્કુલ મા. જીએર, ઉમિયાશંકર મહાશંકર સ્કુલ મા.  
 કરાંઠા, નાગેશ્વર ચનીલાલ આરણી. મા. ઝાળી, શાહ હરિલાલ  
 ભવાનીદાસ, આમલેથા, અજરપુરાના પટેલ વેણીભાઈ હરિભાઈ.  
 અમદાવાદ મહાલક્ષ્મી ફીમેલ ટ્રેનિંગ કોલેજમાંથી સૌ. બહેન  
 કૃષ્ણમગૌરી હીરાલાલ રાવળ તથા સૌ ચંચળગૌરી લક્ષ્મ્યાશંકર દવે તથા  
 ભદ્રામના પટેલ કેશુર ગુલાબ, પટેલ નારણ જેરામ તથા આસિ. મા.  
 મોતિલાલ ગિરમશંકર પાંકેક, અને નાંદોદ એન્ય સ્કુલના આસિ.  
 બાપુલાલ જગજીવન વાલંદ, લાહરસના પટેલ રાંભુભાઈ ગુલાબભાઈ.

એએએ આ પુસ્તકની અગાઉથી નક્કો રાખી ઉત્તેજન આપ-  
 વાથી હૈમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

# આ લેખકનાં બીજાં પુસ્તકો.

ઋગ્ વર્ણન (કાવ્ય)	૮-૩-૦
સ્વચ્છતા <sup>૧</sup> ( પાંચમી આવૃત્તિ )	૦-૪-૦
મનુઋષિનાં નીતિ વચન ભાગ ૧ લો <sup>૨</sup> (બીજી આવૃત્તિ)	૮-૧-૦
સજ્જન તે સજ્જન <sup>૨</sup>	૦-૫-૦
પંચેન્દ્રિય ચરિત્ર.	૦-૮-૦
જ્ઞવલ્લ ચરિત્ર.	૦-૨-૦
રાજપીપળાની ભૂગોળ <sup>૨</sup>	૦-૪-૦
વાગડમેં સિંધીયુંકા બખેડા.	( નથી )

સૌ. કૃષ્ણગૌરી કૃત.

સદ્ગુણી હેમન્ત કુમારી <sup>૩</sup>	૦-૮-૦
------------------------------------	-------

હીરાલાલ વિદ્યારામ રાવળ કૃત.

ગાળ સદ્બોધ રત્ન <sup>૩</sup>	૦-૨-૦
દુખીઆરી દિવાળી.	( નથી )

૧. આ પુસ્તક મુંબઈ ઇલાકાની તેમ વડોદરા રાજ્યની નિશાળો માટે ઇનામ તરીકે મંજૂર થયું છે.

૨. આ ત્રણે પુસ્તકો રાજપીપળા સંસ્થાનની શાળાઓ માટે ઇનામ તથા લાયબ્રેરી ખાતે મંજૂર થયાં છે.

૩. આ બે પુસ્તકો ગાયકવાડી રાજ્યની શાળાઓમાં ઇનામ આપવા માટે મંજૂર થયાં છે.

મળવાનું ટુકાણું.

મુંબઈ-એન. એમ. ત્રિપાડીની કું.

નાંદાદ-કર્તા પાસે.

સુરત-કરસનદાસ નારણદાસ.

સોંથ-રામપુર-કર્તા પાસે.

# પ્રસ્તાવના.



માંસાહાર કરવાથી અનેક જાતનાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલું જ નહિ પણ તે વ્યાધિમાંના કેટલાક વ્યાધિ તો એવા અસાધ્ય હોય છે, કે તે મૃત્યુ સુધી પણ મટતા નથી. આ કારણથી યૂરોપમાંના કેટલાક સુધરેલા દેશમાંથી હવે આ આહાર દિનપ્રતિદિન કમતી થતો જાય છે. તેમ છતાં તેને છોડનારા બંધુઓને કાંઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું જણાયું નથી, પણ ઉલટો ફાયદો થતો માલમ પડ્યો છે. આવા અન્ન ફળાહારી યુરોપિયન લોકોમાંથી ઘણાકે પોતાના જાતિ અનુલવથી કેટલાંક પુસ્તકો રચ્યાં છે, તે એવાં અસરકારક અને ખરી ખીનાથી લખાયેલાં છે, કે તે વાંચીને ઘણાક માણસોએ હવે માંસનો ખોરાક છોડી દેવા માંડ્યો છે, અને હજુ છોડતા જાય છે, આવાં કેટલાંક ઉપયોગી પુસ્તકોમાંના દાખલા સુંદી કાઢી આ ન્હાનું પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

આ સિવાય આ પુસ્તકમાં, કેટલાંક પ્રમાણ ગણાતાં હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્રોમાંથી પણ દૃષ્ટાન્તો લેવામાં આવ્યાં છે, તેથી આશા રહે છે, કે તે વાંચીને આપણા કેટલાક માંસાહારી હિન્દુ બંધુઓ પણ હવે આ ખોરાકને છોડતા જશે.

આ પુસ્તક લખવામાં નીચે જણાવેલાં પુસ્તકોની ખાસ મદદ લેવામાં આવી છે.

સુરતમાં પ્રસિદ્ધ થતા ‘સત્સંગ’ નામના પાક્ષિક પત્રના કેટલાક ખંડો, છવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફાંડના ઑન. વ્યવસ્થાપક મિ. લક્ષ્મણાઈ



ગુલાબચંદ ઝવેરીએ છપાવેલું અને જૂનાગઢ સંસ્થાનના માજી ડિરેક્ટીકટ વેટરનરી ઑફિસર મિ. જગનલાલ વિ. પરમાનન્દદાસ નાણાવડીએ રચેલું “ માંસાહારની વિરૂદ્ધ અને વનસ્પત્યાહારના પક્ષમાં વૈધકીય સિદ્ધાન્તો ” નામનું ન્હાનું પુસ્તક, ભાવનગર જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા તરફથી છપાવેલો ને ડૉક્ટર ત્રિભુવનદાસ લહેરચંદ કૃત “ વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા, અને માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા ” નો છનામી નિબન્ધ, ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલાં-ડૉક્ટર નિલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ જવપતિ, એલ. એમ. એન્ડ એસ. કૃત “ ધર-માં વપરાતી વીજોનું રસાયન. ” ડૉક્ટર જોસેફ બેનજામીન કૃત “ હિન્દુ-સ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો ” અને શાસ્ત્રી નારાયણ ગિરધર ઠાકર કૃત “ સાર્વજનિક આરોગ્ય. ”

આ સિવાય જીવદયાના હિમાયતી, અને તેજ કાર્યમાં કૃત કાર્ય માની આખી જીંદગી અર્પણ કરનાર મિ. લાલશંકર લક્ષ્મીદાસના છૂટક છૂટક લેખોનો પણ ઉપયોગ કરેલો છે, તેથી લેખનો, તથા ઉપર ખતાવેલા ગૃહસ્થોનો તેમ ફંડોનો આભાર માનું છું.

નાંદોદ-રેવાકાંઠા.

માગશર સુદિ ૧૧ વિ. સં. ૧૯૧૯

સેવક.

વિ. રાવળ.

ૐ

શ્રી પરમાત્મને નમઃ

# અવહિંસા નિષેધ.

## ભાગ ૧ લો.

सर्व वेदा न तत् कुर्युः सर्वयज्ञाश्च भारत ।  
सर्वे तीर्थाभिषेकाश्च यत् कुर्यात् प्राणीनां दया ॥

ભાવાર્થ:—હે અર્જુન, પ્રાણીઓ ઉપરની દયા, જે ફળ આપે છે તે ફળ, ચારે વેદ આપતા નથી. તેમજ બધા યજ્ઞો પણ આપતા નથી. તેમ સર્વ તીર્થો, કે સંખ્યાવંદન પણ આપી શકતાં નથી.

મહાભારત.

દયા ધર્મકો મૂળ હય, પાપ મૂળ અભિમાન,  
તુલસી દયા ન છાંડીયે, જળ લગ ઘટમેં પ્રાન.  
તુલસી હાય ગરીબકી, કબુ ન ખાલી જાય,  
મુઆ ઢોરકે ચામસેં, લોહા ભસ્મ હો જાય.

મહાત્મા તુલસીદાસજી—તમામ ધર્મનું મૂળ દયા છે. અને પાપનું મૂળ અભિમાન છે. માટે ( તુલસીદાસ મહારાજ કહે છે કે ) જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં લગી દયા છોડી દેવી નહિ. વળી

તુલસીદાસજી કહે છે, કે ગરીબનો નિસાસો કદા પણ ( નુકસાન કર્યા વગર ) ખાલી જતો નથી. ( જેમ ) મુઝેલા દોરના ચામડાથી બનેલી ધમણ, લોહાને બાળીને ભસ્મ-રાખ-કરી દે છે. ( તેમ )

પ્રિય પાઠક બંધુ, ઉપરની ચાર લીટીઓનો અર્થ જાણ, કે ટુંકો છે ખરો, પણ તુંમાં એટલો બધો સાર રહેલો છે, કે જો તે ખરાબર રીતે સમજવામાં આવે, અને તુંને સાથે તે પ્રમાણે ખરાબર રીતે વર્તવામાં આવે તો પછી આ મનુષ્યાદેહનું સાર્થક થઈ ગયા વિના રહેજ નહિ. પણ હાલનો સમય જતાં તે તરફ ધ્યાન બંધુઓનું તેમ બહેનોનું દુર્લભ હોય એમ જણાય છે. જો તેમ ન હોત તો—

કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘરના ઉમરા પાસે બીજી સ્ત્રીઓને કે, બાળકોઓને ખેસાડી, તહેમના ચાટલામાંની જુઓને વીણીને કાંસકી ઉપર ટપોટપ ભારતી જેવામાં આવત નહિ. આવી સ્ત્રીઓ જો રોજ રોજ પોતાના, કે બાળકોઓના ચાટલાને ઓળી ઓળી સ્વચ્છ રાખે, તો પછી તહેમાં જુઓ કે લીખોને પડવાનો સંભવ રહેજ નહિ. અને તેમ થતાં આવી હત્યા કરવાનો પ્રસંગ તહેમને મળે પણ નહિ.

ઘરનાં ભાંય તળાયાને લીપીને વાળી ઝાડી સ્વચ્છ કરવામાં આવે તો પછી ચાંચડ થવાનો સંભવ રહે નહિ. પણ તેમ ન કરતાં ચાંચડ થવા દેવા, ને પછી પગ ઉપરથી કે કપડાંમાંથી વીણી વીણીને મરાતી નાખવા એ શું સાઈ કામ છે ? એક ચાંચડને ફરવા જતી વખતે તહેની માએ કહ્યું કે, “ બેટા આવજો ક(કુ)શળી ” ત્યારે તહેણે ઉત્તર આપ્યો, કે મા, ! “ હું શું આવું ક(કુ)શળી, મહેને રાડો નાખશે મશળી. ” ગરીબ ચાંચડનું આ કહેવું શું ખોટું છે ?

જુના અન્ધારાવાળા ઘરના ઓરડામાં રસોડું, કે પેશાબ કરવાની ચોકડી રાખી, ત્યાં બેજ થવા દેવો, અથવા પાણીઆરામાં ખાત ન મૂકાવતાં કુંડી રાખવી ને બેજ થવા પછી મચ્છરનો વધારો થયે, ત્હેમને ટપલી મારી પુરા કરવા, એ પણ વાજખી લાગતું નથી. ટાંકા કે પાણીઆરા, અથવા ચોકડી પાસેની જમીન સુકી કરો, એટલે પછી ત્યાં મચ્છર થવાનો સંભવ ઓછો થશે, ને તેથી આવું પાપ કરવાનો પ્રસંગ આવશે નહિ.

ખાટલા, ગાદી કે ગાદીઓને તડકે સુકવો નહિ, ને મેલાં રાખો તો ત્હેમાં માંકણ પડ્યા વિના કેમ રહે ? આપણી આળસે તેમ ન કરીએ, ને પછી માંકડ પડ્યા પછી ત્હેમને ઝાંધી શોધીને રાતે દીવાના કોડીઆમાં ટુપાવી મારીએ તે શું પાપ નથી ? અથવા ખાટલામાં ઉકળતા પાણીથી ઘાઈ નાખી માંકણને બાંધી નાખીએ, તેમાંએ શું પાપ થતું નહિ હોય ?

દરેક માણસ જે આવી નકરવી દેખાતી ભૂલોને સુધારવા માટે ખતતી કાળજી રાખે તો આવી જીવહત્યા કરવાની ત્હેમને જરૂર પડે નહિ. જે જે જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, ત્હેમાં ત્હેમનો પોતાનો દોષ હોતો નથી, પણ ત્હેમાં આળસુ માણસોનોજ દોષ દેખાય છે. જે તેઓ કુદરતી નિયમ પ્રમાણે વર્તવા, એટલે સ્વચ્છતા રાખવા-કાળજી રાખે તો પછી ત્હેમને આવી હુલાઓ કરવાનો પ્રસંગ આવે નહિ.

કેટલાક ખેડુતો, પોતાની ધરડી ભેંસોને ભીલ, કે ફકાર જેવા માંસાહારી લોકોને થોડા પૈસા માટે વેચી દે છે, આ માંસાહારી લોકો પછી તહેને મારી નાખી તહેનું માંસ અને ચામડું વેચી દે છે, અને તહેમાં તહેમને પૈસાનો થોડો ઘણો લાભ થાય છે. આ કામ પણ હિન્દુ ધર્મ પ્રમાણે, કે નીતિના નિયમ પ્રમાણે શિક થતું નથી. જે ભેંસે ઘણીક મુદત સુધી દૂધ, દહીં, ઘી, બજેરે આપ્યું, તે ભેંસની પાછલી અવસ્થામાં આવી દુર્દશ થાય છે. વળી કેટલાક ખેડુતની સ્ત્રીઓ પાડને બરોબર ધવડાવતી નથી, ને ભૂળે મારે છે, તેથી આગ્રાં અવાચક પશુઓ વગર મોતે બાળના દુઃખે મરી જાય છે. પાડી મોટી થઈ દૂધ આપશે, અથવા વેચાશે, તો પૈસા ઉપજશે, તેમ સમજી તહેમની સાથે આ પ્રમાણે વર્તવામાં આવતું નથી. દુનીઆમાં આવા સ્વાર્થી માણસો હોવાથી તહેમનું મન ફકાર થાય તેમાં નવાઈ નથી.

વળી કેટલાક ખેડુતો પોતાના ધરડા બળદોને દેડ, કે ખાલપા-અમારને વેચે છે. આમાં તહેમને ઘણો નફો મળતો નથી તોપણ જે બળદે ખેતી કરી હજારો રૂપીઆનું કરજ મટાડ્યું, અથવા કેટલીક મુદત સુધી ધરનું ગુજરાન ચલાવી આપ્યું, તેમને ઘડપણમાં વેચવા એ નિર્દય માણસનું કામ છે, ખાલપા, કે દેડને ઘેર ધાસચારો હોતો નથી, ને હોય છે તો તેઓ આવા બળદને ખવડાવતાં નથી. ને ભૂળે મારી નાખે છે, તેઓ તો તહેના મરવાનીજ વાટ જોતા બેઠા હોય છે. આ કામમાં પણ તહેમને ચામડાનો તથા માંસનો ફાયદો મળે છે ખરો પણ તે જીજ હોય છે તેમ છતાં તેઓ આવું પાપ કરે છે.

ચૂલો, ખાણીયો, ઘંટી, અને સાવરણી, એ ચાર પાપ કરવાનાં ટેકાણાં ગણાય છે. માટે ચૂલામાં બાળવાનાં લાકડાં અને છાણાં, બેઠ તપાસીને બાળવાં, દળવાના દાણા બાકી સાફ કર્યા પછી દળવા, તેમ અનાજ ખાંડતી વખતે તહેને બાકી સાફ કરવાની જરૂર છે. સાવર-ણીથી પુંબે કાઢતી વખતે બેવું, તેથી કીડીઓ, કે બીજાં ન્હાનાં જંતુઓનો નાશ ન થાય.

હિન્દુ સ્ત્રીઓ હાથીદાંતના ચુડા ને ચીપીયાં પહેરે છે તેથી પણ હાથીદાંત મેળવવા માટે ઘણાં હાથીઓનો મરો થાય છે. તહેને ટેકાણે બે બધી સ્ત્રીઓ સીશમના લાકડાનો ચુડા ને ચીપીયાં પહેરે, તો હાથી જેવા એક ઉપયોગી જીવની હત્યા થતી કાંઇક અટકે, તહેની સાથે રસોડામાં આવા દાંતના ચુડા પહેરવાથી જે ધર્મશાસ્ત્ર વિરુદ્ધ થાય છે, તે દોષમાંથી પણ તેઓ મુક્ત થાય. વળી આ કામમાં પૈસાનો પણ ખચાવ થાય તેમ છે. આ બધી દેખીતી-ખરી-વાત છે પણ યુવાન સ્ત્રીઓ પોતાના હાથને શોભાવવાના ઉત્સાહમાં આ બધું ભૂલી જાય છે.

કેટલાક છોકરા, બૂટ કે જોડીઓને લોદાના નાળ જડાવે છે તેથી પણ બિચારાં ભોંયે ચાલનારાં કેટલાંક નિર્દોષ પ્રાણીઓનો અંત આવે છે. ચુંકો અને આવા નાળ જડાવ્યાથી બૂટ કદાપિ બે મહિના વધારે ચાલે, પણ તેમ કરતાં કેટલું પાપ વહેારી લેવાનું થાય છે, તે વિચારવા જેવું છે.

જનજરાં રોજને રોજ બે વાર સાફ થતાં ન હોવાથી તહેમાં હજારો કીડા પડે છે ને મરે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં આ પાપ વિશેષ થાય છે. ને આજ કારણથી આપણા જૈન બંધુઓ પોતાના ધર્મની પવિત્ર જગોએ જનજરાં કરતા નથી, તેમ કરાવવા દેતા નથી <sup>૧</sup> આવાં

---

૧ મુખાધના કેટલાક ઇંગ્રેજ બહેલા યુવકો, આવી જગોએ જનજરાં કરાવવા માટે હઠ કરતા જેવામાં આવે છે, પણ જૂના વિચારના આવકો તેમની આ ધારણા પાર પાડવા દેતા નથી, એ ઠીક કરે છે.

જાનજરાં રોજ એ વાર સાફ કરાતાં હોય, તેમ મળ ઉપર તરત મટોડી નાખવામાં આવતી હોય તો પછી આવું પરિણામ આવે નહિ.

બાર માસ ચાલે તેટલો અનાજનો સંગ્રહ કરી રાખવાનો આપણા પ્રાન્તમાં રિવાજ છે. આવી વખતે દાણાને રાખોડીથી રખેળવાનો રિવાજ પણ છે, પણ કેટલીક વાર રાખોડી ઓછી પડવાથી, અથવા બરોબર રખેળતાં ન આવડવાથી દાણામાં જીવડાં પડી જાય છે, ને તેજ કારણથી ત્હેને ખુલ્લી જમીનમાં તડકે નાખવાનો ચાલ છે, આમ કરતાં દાણામાંનાં કેટલાંક જીવડાં જતાં રહે છે, ને ઘણાંક તો તડકે મરી જાય છે. તડકે મરી ગયેલાં જીવડાં દાણા માટે પાથરેલી ચાદર, કે તેવા કપડા પર ચોટી રહેવાથી મરી ગયેલાં જોવામાં આવે છે. આજ કારણુને લીધે કેટલાક જૈન બંધુઓ દાણાનો વહેપાર કરતા નથી. દાણામાં નાખવાની રાખોડી સાથે જો પારો ભેળવવામાં આવે, ને જો તે પુસ્તા જથામાં હોય, તો પછી દાણાને સળી જવાનો ભો રહેતો નથી, પારાની બહુ કિંમત ખેસતી નથી, તેમ રાખોડી તો મફત મળે તેમ છે, તેથી આ કામની કાળજી રાખવામાં આવે તો હજારો જંતુઓનો જીવ બચે, ત્હેની સાથે પાપના ભારતા થવું પડે નહિ. તેમ દાણા સળી જવાથી જે નુકસાન થાય છે તે પણ થતું અટકે.

યુરોપ ભણીના દેશોમાં બટન બનાવવા માટે જીવતા કાચબાની પીઠ ઉપર દેવતાના અંગારા મૂકી ફેલાવા ઉઠાવવામાં આવે છે. પછી આ ફેલાવાની ચામડીનાં બટન બનાવે છે. મરી ગયેલા, કે મારી નાખેલા કાચબાની પીઠની ચામડી આવી રીતે ઉપસી આવતી નથી તેથી આવો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે, પણ થોડા પૈસા ભેળવવા ખાતર

આ કાચખાના જીવને કેટલું દુઃખ થતું હશે, તહેનો વિચાર કરી જોતાં મન કંપી ઉઠે છે, ને કમકમાટ આવે છે. આવા પૈસા મેળવવા કરતાં ઉપવાસ કરી ભૂખે મરવું હજાર દરજ્જે સાફ. તેમ ફાટયાં તૂટયાં વસ્ત્ર પહેરી પર્ણકૃટીમાં ભોંયપર રાતે પથરનું ઓશીકું કરી પડી રહેવું સારું.

આ બધું તો ન્હાનાં પ્રાણીઓના પાપ માટે લખવામાં આવ્યું પણ તે કરતાં ખાવા માટે હજારો, બેંક લાખો મ્હોટાં પ્રાણીઓનો ઘાત કરવામાં આવે છે, હજારો મશ્વડાંની ગર્દન ઉપર છરી ફરે છે, હજારો-લાખો-બેંકો, નાહક રેંસાઇ જાય છે, તેમ કતલખાનામાં અનેક ઢોરની કતલ ચાલે છે પણ ખાનાર તથા મારનારા માણસોને આ લાંબા વખતનો રિવાજ થઇ પડેલો હોવાથી આ વિષે જરા પણ મનમાં આવતું નથી.

પણ ઢોર કે, બીજાં મ્હોટાં પ્રાણીઓને જખેહ કરી તહેનું માંસ ખાવા માટે જુદા જુદા ધર્મશાસ્ત્રોમાં કેવી કેવી રીતે મનાઇ કરવામાં આવી છે તે હવે બીજા લાગમાં જણાવીશું.





## ભાગ બીજો.

માંસ ખાવા માટે હિન્દુ શાસ્ત્રમાં, તેમ બીજાં  
શાસ્ત્રમાં કરેલી મના.

યાદ્રશં મક્ષયેદન્નં બુદ્ધિર્ભવતિ તાદશી  
એટલે કે જેવું અન્ય ખાધયે તેવી બુદ્ધિ આવે છે.

છાંદાગ્ય ઉપનિષદના છટ્ટા પ્રપાઠકના ચોથા ખંડમાં અન્નના  
પરિણામનો વિચાર આપેલો છે તેમાં કહ્યું છે, કે:—

અન્નમશિતં ત્રેધા વિધીયતે ત ય યઃ સ્થ

બધી જાતના દાણા, કંદ, મૂળ, ક્ષાર, અને શાક વગેરે અન્ન  
નામથી ઓળખાય છે. પાણીને આપ, અને ધી, તેલ, વગેરે જે પદાર્થો  
તેજ વધે છે તે તેજ કહેવાય છે. ખાધેલા અનાજના ત્રણ ભાગ  
થાય છે. જે સ્થૂલ ભાગ છે તે મળ વાટે નીકળી જાય છે. મધ્યમ  
ભાગનું માંસ થાય છે, ને સૂક્ષ્મ ભાગનું મન થાય છે. પાણીના પણ  
ત્રણ ભાગ થાય છે, અને તે ત્રણ ભાગથી મૂત્ર, લોહી, અને પ્રાણ  
બને છે. તેમજ તેજ ( ધી, તેલ વગેરે સ્નિગ્ધ પદાર્થો ) થી અસ્થિ,  
મજ્જા અને વાક્-વાણી-થાય છે. આ પ્રમાણે ખાધેલા ખોરાકનું પરિ-  
ણામ મન સુધી પહોંચી તદ્દનુસાર તે મનમાં રજોગુણ, તમોગુણ અને  
સત્ત્વ ગુણની વૃદ્ધિ થઈ, ખોરાકનાં તત્ત્વો અનુસાર, કૂરતા, જડતા આદિ

દુર્ગુણ અને ક્ષમા, ધૈર્યતા. વગેરે સદ્ગુણુઃપેદા થાય છે. તેથીજ ખોરાક સાત્વિક ગુણુની વૃદ્ધિ કરે તેવો લેવાની જરૂર છે.

લગવદ્ ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયમાં પણ ત્રણ પ્રકારનો આહાર ગણાવેલો છે.

શ્રીમદ્ ભાગવતના ચોથા સ્કંધમાં પ્રાચિન અહિંસા રાજાને નારદે આ પ્રમાણે કહ્યું છે, કે:—

હે રાજા, તેં યજ્ઞની અંદર હજારો પશુઓને મારી નાંખ્યાં, તે ધણો જ અધર્મ કર્યો છે. તે પશુઓ હવે ત્હારી રાહ જોઈને બેઠાં છે, કે આ રાજા ક્યારે મરે, કે જેમ અમને એણે માર્યાં, તેમ હમે એને મારીને અમારૂં વેર લેઈએ.

મહાભારતના શાંતિ પર્વના ૧૫૨ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે, કે—

અદ્રોહઃ સર્વભૂતેષુ કર્મણા મનસા ગિરા ।

અનુગ્રહશ્ચ દાનં ચ સત્તાં ધર્મઃ સનાતનઃ ॥

ભાવાર્થ—મન, વાણી અને કર્મ કરી પ્રાણી માત્રનો દ્રોહ ન કરવો, દયાં રાખવી, તથા ઉપકાર કરવો, એ સત્પુરુષોનો સનાતન ધર્મ છે.

વળી ૧૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે, કે—

અહિંસા પરમો ધર્મસ્તથા હિંસા પરો દમઃ ।

અહિંસા પરમં દાનમહિંસા પરમં તપઃ ॥

અહિંસા એ શ્રેષ્ઠ ધર્મ છે, અહિંસા એ પરમ દમ છે, અહિંસા એ શ્રેષ્ઠ દાન, અને શ્રેષ્ઠ તપ છે.

વળી એજ પર્વમાં કહ્યું છે, કે—

જેમ હાથીના પગલામાં બીજા બધા પ્રાણીનાં પગલાં સમાઈ જાય છે, તેમ યજ્ઞ, દાન અને તપ વગેરે સર્વ ધર્મો, અહિંસાના ધર્મમાં સમાઈ જાય છે.

હિતોપદેશ મિત્ર લાલમાં વિષ્ણુ શર્માએ લખ્યું છે, કે—

માણસને પોતાના મરણ સંબંધી જેવું દુઃખ થાય છે, તેવું જ દુઃખ બીજા દરેક પ્રાણીએને પણ થાય છે, એમ બાણી દરેક પ્રાણીનું રક્ષણ કરવું. તેમાં મહા પુણ્ય છે.

વળી મહાભારતમાં લખેલું છે, કે—

જે પ્રમાણે પોતાનો પ્રાણ પોતાને પ્રિય છે, તેજ પ્રમાણે બીજાનો પ્રાણ બીજાને પ્રિય હોયો જ નોંધ્યો, એમ સમજી બુદ્ધિમાન માણસોએ કોઈ પણ જીવનો પ્રાણ લેવો યોગ્ય નથી. તેમજ—

नहि प्राणात् प्रियतरं लोके किञ्चन विद्यते ।

तस्मादद्यां नरः कुर्याद्यथात्मनि तथा परे ॥

આ જગતમાં પ્રાણ કરતાં વિશેષ પ્રિય બીજું કંઈજ નથી, માટે જેવો પોતાનો પ્રાણ છે તેવો જ બીજાનો છે, એમ બાણી દરેક પ્રાણી ઉપર દયા કરવી.

વળી કહ્યું છે, કે—

प्राणदानात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ।

પ્રાણ દાનથી બીજું અધિક શ્રેષ્ઠ દાન આજ સુધી થયું પણ નથી, અને થવાનું પણ નથી, કારણ કે પ્રાણથી બીજું કોઈ પણ અધિક પ્રિય છે જ નહિ.

મહાભારતના શાંતિ પર્વના મોક્ષ ધર્મના અધ્યાય ૮૮ માં ધર્મનું લક્ષણ આ પ્રમાણે આપેલું છે.

સર્વ પ્રાણીઓનું હિત કરવું, સર્વ પ્રાણીઓ સાથે સમ-લાવથી વર્તવું, એ જ પ્રાચીન ધર્મ છે. જે સર્વ પ્રાણીઓને અલયદાન આપે છે તે જ અલય પદને પામે છે. તપ કરવાથી, યજ્ઞ કરવાથી, દાન કરવાથી, અને વેદાંત વાક્યનું ચિંતન કરવાથી જે જે ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે તે ફળ અલયદાનરૂપી ધર્મ આચરવાથી પણ થાય છે. જે પુરુષ સર્વ પ્રાણીઓને અલયદાનરૂપ દક્ષિણા આપે છે તેને સર્વ યજ્ઞોનું ફળ મળે છે. જીવોની હિંસા કરવાથી કંઈ યજ્ઞનું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી હિંસાત્મક યજ્ઞ કરવાથી સત્ય નામના બ્રાહ્મણનું મહાન તપ નષ્ટ થયાંની કથા મહાભારતમાં છે. યોગીઓએ નહુષ રાજાને કહ્યું હતું, કે “ તે ગાયોને હણીને પોતાની માતાને હણ્યા બરોબર પાપ કર્યું છે. ”

મહાત્મા પતંજલીએ કહ્યું છે, કે—

**અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તસ્સંનિધૌ વૈર ત્યાગઃ**

અહિંસા નહિ કરવાથી તે મુનિની પાસે ગમે તેવાં હિંસક જન-નવરો આવે છે, તો પણ તે પોતાનું વૈર ત્યાગ કરી મિત્ર ભાવે વર્તે છે.

અહિંસાનું લક્ષણ આ પ્રકારે જણાવેલું છે.

૧. સર્વ પ્રકારે, અને સર્વદા સર્વ પ્રાણીઓનો દ્રોહ ન કરવો.
૨. સર્વદા સર્વ પ્રાણીઓને મન, વચન અને શરીર વડે ક્રોધશીલિ ઉત્પત્તિ ન કરવી.

ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ મહારાજે કહ્યું છે, કે—

**“મમૈવાંશો જીવલોકે”**

એટલે દુનિયામાં જેટલા જીવો છે તે બધા મહારાજ અંશરૂપ છે. આવી રીતે જ્યારે સર્વ પ્રાણી-કૃમી, કીટ, પતંગને લેઈને મનુષ્ય પર્ય-તના સર્વ જીવો-ઈશ્વરના અંશ છે, ત્યારે માંસ ખાનારાને માટે થતી હિંસાથી પરમાત્માના અંશ ઉપર જ ઘાત થાય છે, અને પરમેશ્વરના અંશભૂત પ્રાણીનો ઘાત કરવાનું પાપ નીચે જણાવેલા દરેક માણસને લાગે છે. તેના માટે મનુસ્મૃતિના પાંચમા અધ્યાયમાં લખ્યું છે, કે—

**અનુમંતા વિશસિતા નિહંતા ક્રયવિક્રયી ।**

**સંસ્કર્તા ચોપહર્તા ચ खादकश्चेति घातकाः ॥**

પ્રાણીને મારી નાખવામાં અભિપ્રાય આપનાર એટલે અનુ-મંતા, વિશાસિતા એટલે પ્રાણીના કડકે કડકા કરનાર, નિહંતા એટલે પ્રાણીને જીવથી મારી નાખનાર, ક્રયવિક્રયી-માંસને માટે જનવરોને ખરીદ કરનાર તથા વેચનાર, સંસ્કર્તા-માંસને રાંધનાર, ઉપહર્તા-માંસને લાવનાર, અને ખાદક એટલે માંસને ખાનાર, એટલા માણસો દોષવાન ગણાય છે. તેથી જીવહિંસાનું પ્રાયશ્ચિત્ત તેમને લાગે છે.

વેદમાં હિંસા કરવા માટે લખેલું નથી, તે ઉપર મહાભારતમાં એક નીચે પ્રમાણે આખ્યાન આપ્યું છે, કે—

એક વખત દેવતાઓના રાજા ઇન્દ્રે, યજ્ઞ કરવા માટે યજ્ઞશાળામાં ઘણાં પશુઓને બાંધેલાં હતાં, તે વખતે ત્યાં સમ ઋષિઓ આવી

અહ્યા, અને તેમણે યજ્ઞશાળામાં અનેક પશુઓનો સમૂહ જોઈ પૂ-  
છ્યું, કે-હે ઈંદ્ર, આ પશુઓને તેં શા માટે એકઠાં કર્યા છે ? આ  
સાંભળી ઈંદ્ર રાજ્યે જવાજ આપ્યો, કે “ વેદમાં હિંસામય યજ્ઞ  
વર્ણવેલો છે તેથી તે યજ્ઞમાં બળીદાન આપવા માટે મહેં આ બધાં  
પશુઓને એકઠાં કરી રાખ્યાં છે. ” આ સાંભળી ઋષિઓએ કહ્યું,  
કે “ હે ઈંદ્ર, તમે દેવોના રાજ્ય થઈને આવી અયોગ્ય વાત કેમ કરો  
છો ? તમારું હૃદય આવું નિર્દય કેમ થયું છે ? વેદમાં હિંસા કરવાનું  
કોઈ સ્થળે કહેલું જ નથી. ” આ પછી આ વિષે ઘણો વાદવિવાદ  
થતાં છેવટે બન્ને પક્ષવાળાએ ન્યાય માટે પંચ નીમ્યું, અને અમર-  
વસુ નામના રાજાને શરપંચ નીમી ત્હેની પાસે ન્યાય માગ્યો. અમ-  
રવસુ રાજ્યે ઈંદ્રની પક્ષ રાખવા માટે “ વેદમાં હિંસામય યજ્ઞ કર-  
વાનું કહ્યું છે ” એવું કહેતાંની સાથેજ પૃથ્વી ઉપર મૂર્છા ખાઈને  
પડ્યો, અને છેવટે નકનો અધિકારી થયો.

વેદવેત્તા વ્યાસમુનિએ શ્રીમદ્ભાગવતના ચોથા સ્કંધમાં લખ્યુંછેકે,

“ અહિંસયા પારમહંસચર્યયા ”

આ શ્લોક સનતકુમારે પૃથુરાજાને કહ્યો હતો, અને ત્હેમાં ક્ષત્રીય  
રાજાના ધર્મ સૂચવ્યા હતા. તેમાં અહિંસા ધર્મને અગ્રસ્થાન આપ્યું હતું.

આ વિના હિન્દુલોકનાં જુદાં જુદાં ધર્મશાસ્ત્રો જેતાં ત્હેમાં નીચે  
પ્રમાણે લખેલું જેવામાં આવે છે.

૧ અહિંસા પરમો ધર્મઃ અહિંસા એજ ઉત્તમ ધર્મ છે.

૨ ન હિંસ્યાત્સર્વં ભૂતાનિ-કોઈપણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ.

૩ યાવન્તઃ પશુરોમાણિ તાવત્કૃત્વેહ મારણમ્ ।

વૃથા પશુઘ્નઃ પ્રાપ્નોતિ પ્રેત્ય જન્મનિ જન્મનિ ॥

જે માણસ પશુની હિંસા કરે છે તે માણસ પશુના અંગ ઉપર જેટલાં ફાટાં હોય, તેટલા જન્મ સુધી તે પશુથી મરણના અનુભવ કરે છે.

૪ સર્વવેદાશ્ચ યજ્ઞાશ્ચ તપોદાનાનિ જ્ઞાનઘ ।

જીવામયપ્રદાનસ્ય નત્કુર્વીરન્ કલામપિ ॥

સર્વ વેદ, સર્વ યજ્ઞ, સર્વ પ્રકારનાં તપ, અને સર્વ પ્રકારનાં દાન કરતાં પણ જીવને અભયદાન આપવું એ સહુથી ઉત્તમ યજ્ઞ, ઉત્તમ તપ, અને ઉત્તમ દાન છે.

લગવદ્ ગીતાના ૧૨ મા અધ્યાયમાં લખ્યું છે, કે

**અદ્વેષ્ટા સર્વં ભૂતાનામ્**

જે પ્રાણી માત્રની હિંસા નથી કરતો, તેજ મહત્ત્વ વહાલો છે.

દૈવી સંપત્તિમાં લગવાને જે હવે ગણાયેલા છે તેમાં હિંસા ન કરનાર, સત્ય બોલનાર, ક્રોધ નહિ કરનાર, ઉદાર, શાન્તિમાન, ચાડી ન ખાનાર, પ્રાણી માત્ર ઉપર દયા કરનાર, લોભ ન કરનાર, મન કામળ રાખનાર, શરમવાળો, અને ચપળતા નહિ રાખનારો, એટલા માણસોને દૈવી પ્રકૃતિના ગણ્યા છે. તેમજ હિંસાત્મક કર્મને આસુરી-તામસી-કર્મ ગણવામાં આવ્યું છે.

જે માણસ પોતાના શરીરમાં એક સાધારણ દર્બનો કાંટો બેંકાતાં તે સહન કરી શકતો નથી, તે માણસ નિરપરાધી જીવને હથિ-આરથી મારી નાખે એ ફીક નથી.

પોતાની ક્ષણિક તૃપ્તિ અને ક્ષણિક જીવના સ્વાદને માટે બીજા પ્રાણીનું સંધર્મનું જીવન સમાપ્ત કરી દે, એ રીત નથી.

વિષ્ણુ દર્શનાત્તર પુરાણમાં કહ્યું છે, કે:—

માંસનો વિક્રય કરનાર, માંસ ખાનાર, અને માંસને ખરીદ કરનાર માણસ, એકવીશ કલ્પ ગુપ્તી નર્કમાં પડ્યો પડ્યો સડ્યાં કરે છે.

सर्वद्विंसानिवृत्ता ये नराः सर्वसहाश्व ये ।

सर्वस्याश्रयभूताश्च ते नराः स्वर्गगामिनः ॥

જેઓ સર્વ પ્રકારની દ્વિંસાર્થી નિવૃત્ત થાય છે, જેઓ સર્વ સહન કરે છે, અને જેઓ સર્વને આશ્રય આપે છે તે પુરુષો સ્વર્ગમાં જાય છે.

यथा सर्पमुखस्थोऽपि भेको जतूनि भक्षयेत् ।

तथा मृत्युमुखस्थोऽपि किमात्मन्नर्दसैऽग्निः ॥

જેમ સર્પના મુખમાં પકડાયા છતાં પણ દેડકા અન્ય જંતુઓનું ભક્ષણ કરે છે, તેમ હું આત્મન ! તું મૃત્યુના મુખમાં રહ્યા છતાં બીજા પ્રાણીઓને કેમ પીડા કરે છે.

आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पश्यति ।

બીજા પ્રાણીઓને જે પોતાના આત્મા જેવા જુએ છે તે જ જુએ છે.

ચાણાક્ય નીતિમાં કહ્યું છે, કે—

स्वमांसं परमांसेन यो वर्धयितुमिच्छति ।

नास्ति क्षुद्रतरस्तस्मात्स नृशंसतरो नरः ॥

જે પારકા માંસે કરી, પોતાના શરીરનું માંસ વધારવા ઇચ્છે



છે તહેના કરતાં આ જગતમાં બીજો કોઇ પણ વધારે અધમ માણસ નથી ! તે અતિક્રૂર છે, માટે જેમ આપણું શરીર તેમજ આપણો પ્રાણ આપણને અત્યંત પ્રિય હોય છે તેમજ બીજા પ્રાણીઓને પોતાના પ્રાણ પ્રિય હોવા જ જોઈએ. માટે હિંસા કરવી નથી. વેદમ્ વ્યાસ મહારાજ કહે છે, કે—

**अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।**

**પરોપકારઃ પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્ ॥**

**અર્થ—**પારકાને પીડા કરવાથી અધર્મ થવાય છે, અને જીવ દ્વારે પરોપકાર કરવાથી પુણ્ય થાય છે. એવું અઢારે પુરાણમાં વ્યાસજીનું વચન છે.

વળી મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે—

**समुत्पत्तिश्च मांसस्य वधबंधौ च देहिनाम् ।**

**પ્રસમીક્ષ્ય નિવર્તેત સર્વમાંસસ્ય ભક્ષણાત્ ॥**

માંસ, વીર્ય અને રૂધીરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તહેનો અને દેહધારી પ્રાણીઓના વધનો, તેમ અને પ્રાંધવારૂપી ક્રૂર કાર્યનો વિચાર કરીને પ્રાણીઓનું માંસ ખાવું નહિ.

એક જૈન ગાથામાં કહ્યું છે કે,

**आमासु अपक्वासु अविपश्चमाणासु मंसपेसीसु** કાચી તેમજ અપકવ જે માંસની પેસી રાંધવામાં આવે છે તે રંધાયા છતાં તહેમાં નિરંતર નિગોદતા જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણથી માંસ ભક્ષણ, માણસને નર્ક તરફ ધસડી જાય છે, તેથી ઉત્તમ જીવે કદાપિ પણ માંસ ભક્ષણ કરવું નહિ.

જૈન સૂરી વિજયાનંદ લખે છે કે,  
 માંસ મહા વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, અન્ન તેમ કરતું નથી.  
 મહાભારતમાં લખ્યું છે કે,

ન મક્ષયન્ત્યતો માંસં તથા યુક્તા મનીષિણઃ ।  
 દોષાંસ્તુ મક્ષણે રાજન્ માંસસ્યેહં નિબોધમે ॥

હું રાજન્, ક્ષત્રિલોકા. માંસ ખાતા નહતા, એટલા માટે જીવ-  
 હિંસામાં પાપ છે.

શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યજી મહારાજ કહે છે કે,  
 શ્રુતિવિરુદ્ધાચારતત્પરાન્ યુષ્માન્નિક્ષેપ્તુમાગમમ્ ।  
 મદ્યમાંસાશિન્નાં બ્રાહ્મણ્યહાનિર્દર્શનાત્ ॥

તમે વેદ વિરુદ્ધ મદ્ય માંસને ખાવાવાળા, અને તે પ્રમાણે ચાલ-  
 નારાઓનો પરાજય કરવા માટે હું આવેલો છું. કેમકે મદ્યમાંસ ખાવાથી  
 બ્રાહ્મણ અર્થાત્, વેદોક્ત ધર્મની હાનિ થાય છે.

મનુસ્મૃતિમાં નીચે જણાવેલા શ્લોકોમાં આ આહાર વિષે અનાદર  
 બતાવવામાં આવ્યો છે.

આપત્કાળમાં પણ માંસ ખાવાની આજ્ઞા નથી. અ. ૧૦ શ્લો.  
 ૧૦૪.

માંસને અલક્ષ્ય જ ગણ્યું છે. અ. ૫ શ્લો. ૧૧, ૧૨, ૧૩,  
 ૧૪, ૧૫, ૧૭.

કદાપિ કોઇ માણસ કોઇ કારણથી અજ્ઞાણતાં આ ખોરાક ખાઇ  
 ખેસતો, તો તેને પ્રાયશ્ચિત્તથી શુદ્ધિ કરતા. અ. ૧ શ્લો. ૧૧૫, ૧૫૬,  
 ૧૫૮, ૧૬૬.

માંસ ખાવાથી માણસ અપવિત્ર થાય છે. અ. ૫ શ્લો. ૫૫.

માંસાહારી માણસ અપૂત્ય છે. અ. ૩ શ્લો. ૧૫.

માણસ પતીત થાય છે. અ. ૧૧ શ્લો. ૬૭ અ. ૧૦ શ્લો.

૮૮, ૮૯, ૯૨.

અન્નચર્ય અવસ્થાથી તે છેક અન્તિમ એટલે છેલ્લા સંન્યાસ આશ્રમ સુધી માંસ ભક્ષણ માટે મના કરેલી છે. અ. ૨ શ્લો. ૧૧૭ અ. ૪ શ્લો. ૧૧૨. અ. ૬ શ્લો. ૧૪.

વળી મહાભારતથી જણાય છે, કે નીચે જણાવેલા મહાન રાજાઓ માંસ ખાતા ન હતા.

નાભાગ, અમ્બરીષ, ગવ, આયુનાથ, આરણ્ય, દિલીપ, રઘુ, પુરુ, કાર્ત્તવિર્ય, અનિરુદ્ધ, નહુપ, યયાતિ, નૃગ, વિષ્વક્સેન, શશિવિન્દુ, માન્ધાતા, હરિશ્ચંદ્ર, શ્યેનચિત્ર, સોમક, વૃક, રૈવત, રન્તિદેવ, વસુ, સુઙ્ગ્ય, દુપ્યન્ત, કર્કષ, રામચંદ્ર, અલર્ક, નલ, વિરુપાશ્વ, નિમિ, જનક, ઐત્ર, પૃથુ, વીરસેન, દક્ષ્યાકુ, શંભુ, શ્વેત, સગર, અજ, ધુંધુ, સુબાહુ, અને હર્યશ્વેન, કુદ્ર તથા ભરત.

મહા. અનુ. ૧૫, ૫૬.

**હિન્દુ અને જૈન ધર્મ સિવાય બીજાં શાસ્ત્રના પુરાવા.**

ગોસ્વેલના મત પ્રમાણે પેંગબર ઇસાઈ પરમેશ્વર કરમાવે છે, કે

૧ ભોગનો સમૂહ મારે શા વાસ્તે જોઈયે ? પુષ્ટ પ્રાણીઓની ચરબી અને બકરાંઓને મારી નાખી, તેમના રૂધીર અને માંસમાં

---

૧ માંચેરગની વેજ્ટેરીયન સોસાઈટીના વેજ્ટેરીયન પેસેન્જરનાં જાનેવારી ૧૯૧૧ ના અંકમાંથી કાઢેલાં સાર.

મહને ખીલકુલ આનન્દ નથી. તહમારા હાથ તમે રૂધીરથી બગાડો નહિ. તહમે સ્વચ્છ થાઓ. તહમે તહમારી જનતે પવિત્ર થાઓ. મહારી નજર આગળ તહમે તહમારાં દુષ્ટ કર્મો દૂર રાખો. દુષ્ટ કર્મ કરતાં અટકો. અને સત્કર્મ કરો.

૨-“ પરમેશ્વર કહે છે, કે હું દયા કરમાવું છું, હું ભોગ ભોગ-પવાને કરમાવતો નથી. શું મહારી દુનીઆમાં મહારા પેદા કરેલા છવાનો હું જ ભોગ લઉં? મહારા આળકાંઠે મારી નાખવાને હું જ કરમાવું કે? કદા પશુ નહિ. ”

૩-પરમેશ્વર કહે છે, કે શું મહારે કતલ કરાવવી જોઈયે. નિરાધાર અને અવાચક પ્રાણીઓનો નાશ કરવો, મારી નાંખેલા પ્રાણીઓના માંસથી મીઠાખાનીઓ કરવી, અથવા તે ચૈતન્યવાળા પ્રાણીઓના રૂધીરથી હાથ બગાડવા, એ સારું હોય અથવા અગત્યનું હોય એમ બાઈબલ શીખવતું જ નથી.

વળી બાઈબલમાં કહ્યું છે, કે

“ *Thou shalt not kill.* ”

એટલે ‘તહારે કોઈનો જાન લેવો નહિ.’

મુસલમાનભાઈઓના પવિત્ર કુરાનશરીફમાં લખ્યું છે, કે

“ *બિસ્મિલ્લા રહમાન ઉલ રહીમ* ”

દયાળુ-દયાના લંડાર જે ખુદા, તહેમનાં જ નામથી હું આરમ્મ કરું છું એટલે ખુદા દયાળુ છે.

આ વિષે મહાત્મા કબીરજી સાહેબ શું કહે છે તે જરા નીચે જણાવી, આ ભાગ પૂરો કરીશું.

જન જીવ કબુ મત મારો, ભક્તિ કરો દયા ઉર ધારો,  
સાધુ દેવ ભક્ષ અંકુર x x આય, મિન મદ માંસ x x ખાય.

માંસ પુઠ્ઠરેકે ખાતે હય, મનુષ્ય દેહ કયું ખાય,  
રતી એક ઘટમેં સંચરે, સહેજ નર્ક લે જાય.  
રાધકા બારવા હીરસા, માંસ મુવાકો ખાય,  
કોટ જન્મ શ્વાન અવતરે, પરે ચોરાશી માંય.  
બરા પાપ હય હિંસા, તેવી સમાન ન કોય,  
ધર્મરાય જળ લેખાં માગે, તળ સળ નોખત હોય.  
જીવ મત મારો બાપુરા, સળકા એકહી પ્રાન,  
જીવ હત્યા નહિ છૂટતી, કરોડ ગંઢિકે દાન.  
દયા દિલમે રાખીએ, તું કયું નિર્દય હોય,  
સળહી જીવ હય સાંધકા, કીડી કુંજર સોય.  
જીવ જીવ સળ એક હય, જીવકા કરો વિચાર,  
ખિન સાંસાકા જીવ હય, તાકા કરો આહાર.  
દયા દયા સળ કોઇ કહે, મર્મ ન જાને કોય,  
જાત જીવકી જાને નહીં, દયા કાંઠાંસે હોય.  
માંસ આહારી માનવી, પ્રત્યક્ષ x x જાન;  
તાકી સંગત મત કરો, હોય ભજનમે હાન.

કવિ ગિરધર કહે છે કે,

છોટો જીવ હત્યા બડી, અરૂપ લાભ બહુ ખેદ

વળી કબીર સાહેબે બીજે સ્થળે કહ્યું છે, કે

ગલા કાટ કલ્લમાં પડે, મુખસે કહે હલાલ,  
 સાહેબકે દરબારમે, હોગા કોણ હવાલ.  
 સાહેબકે દરબારમે, કયું કર પામે દાદ,  
 પેહેલે કામ ખુરા કરે, બાદ કરે ફરીઆદ.

ભાવાર્થ—( મરતું પ્રાણી કહે છે ) એક ગમ તું મ્હારું ગળું  
 કાપતો જાય, ને બીજી ગમ ખુદાના નામનો કલમો પડે, અથવા  
 ખુદાનું નામ દેઈને મારે, તો સાહેબની દરબારમાં તું જમ્મશ ત્યારે  
 ત્યાં ત્હારી કેવી વલે થશે.

હમણા તું ગળું કાપીને બીજાને દુઃખ દે, અને પછી જ્યારે  
 ત્હને ત્હેનો બદલો દુઃખમાં આપે, ત્યારે તું ઇશ્વર પાસે ક્યાંદ કરે કે,  
 ઓ ઇશ્વર મ્હને વ્યાવ ? તો ત્હારી દાદ કોણ સાંભળશે ?

આ પ્રમાણે હિન્દુ, જૈન, ખ્રિસ્તી, અને મુસલમાન લોકોના  
 ધર્મશાસ્ત્રમાં શું કહેલું છે તે જોઈ ગયા તે બધાંનો એકંદર સાર  
 જીવહિંસા કરવા વિરુદ્ધનો જણાય છે. એટલે શાસ્ત્રો ઉપરથી તો આ  
 કામ પવિત્ર થતું હોય તેમ જણાતું નથી. તેમ છતાં બધા લોકો અને  
 ત્હેમાં વિશેષે કરીને હાલના તરણોમાંથી ધણોક ભાગ, શાસ્ત્રને ખરા  
 દ્વિલથી માનતો હોય એમ જણાતું નથી. ત્હેમનો વિશ્વાસ, તો વિશેષે  
 કરી હાલના પશ્ચિમ ભણીના દેશોના ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયો ઉપર  
 જણાય છે તેથી હવે ત્રીજા ભાગમાં આવા ડૉક્ટરો કેવા મત આપે  
 છે તે જોઈ જમ્મએ.



## ભાગ ૩ નો.

### માંસ ન ખાવા વિષે ડૉક્ટર લોડના મત.

માંસાહારથી કેટલાક લોક એમ ધારે છે, કે તેથી શરીરને કાયદો થાય છે, ને તહેના માટે કેટલાક ભાઈઓ યુરોપિયન લોકનો, તેમ કાશુલી લોકનો દાખલો આપે છે. પણ તહેમનું આ ધારવું, વિચાર કરતાં ખરું હોય, એમ લાગતું નથી. આ બંને પ્રવૃત્તિઓ આરોગ્ય સારી રહેવાનાં ઘણાંક સાધનભૂત કારણો છે. તહેમનામાં ખીલકુલ બાળક થતાં જ નથી, તહેની સાથે મરચાં, તેલ, ખટાઈ અને હિંગ જેવા ગરમ પદાર્થોને તેઓ ખીલકુલ અડતા જ નથી. તહેના માટે નક્કી કરવું હોય તો એક જમવા બેઠેલા ઈંગ્લિશ ગૃહસ્થના ટેબલ પાસે જઈને જોઈ આવવું. એટલે ખાતરી થશે. વળી તેઓ કુદરતના નિયમોને દટતાથી પાળે છે. તેથી પણ તન્દુરસ્તી સારી રહે છે. બાકી માંસના ખોરાકથી તો તહેમને કાયદો નથી જ, તેવું તેમના પોતાના જ પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો હવે જણાવવા લાગ્યા છે. તેઓએ માંસ અને જુદી જુદી જાતના અનાજનું પૃથક્કરણ કરી દેખાડી આપ્યું છે, કે શરીરને બળ આપનારા ઉપયોગી પદાર્થો બંનેમાં લગભગ સરખા છે. આ વિષે સવિસ્તર હકીકત આગલા ( ચોથા ) ભાગમાં આપી છે, જેથી અહીં વધારે વિવેચન ન કરતાં માંસાહાર વિષે પશ્ચિમ ભણીના ડૉક્ટરો કેવો મત ધરાવે છે તે હવે જોઈ જઈએ.

ડૉક્ટર જૉન વુડ, એમ. ડી. “ હેરોલ્ડ ઑફ ધી ગોલ્ડન એજ ” નામના પ્રસિદ્ધ પત્રના નવેમ્બર ૧૯૦૬ ના અંકમાં લખે છે, કે—

માંસાહાર બીનઉપયોગી, કુદરતના કાયદાથી વિરુદ્ધ અને રોગીષ્ટ છે.

આગળના વખતમાં જ્યારે ઘણું જ અજ્ઞાન ફેલાયેલું હતું, ત્યારે એ વિષય ઉપર જે ભૂલ ભરેલા વિચાર રાખવામાં આવ્યા હોય, અથવા શિખવવામાં આવ્યા હોય, તેમ છતાં પણ આ નિર્વિવાદ વાત આપણી નજર આગળ તરી આવે છે, કે માણસ એક ફળાહારી પ્રાણી છે, અને ત્હેની અંદરના અવયવો, ત્હેના દાંત, અથવા ત્હેનો બહારનો દેખાવ, કોઈ પણ રીતે માંસાહારી પ્રાણીને મળતો આવતો નથી. ( ડૉ. જૉન વુડ. એમ. ડી. )

વૈદ્ય ( ડૉક્ટર ) લોકમાંનો એક ઘણો મોટો ભાગ, કે જે લોકો બહુ આગળ પડતા છે, અને જેઓએ આરોગ્ય વિદ્યાના સમ્બન્ધમાં “ ખોરાકની અગત્ય ” ના પ્રશ્નો વિષેનો ખાસ અભ્યાસ કર્યો છે, તે લોકો આ બાબતથી પુરેપુરા વાકિફ છે, અને પોતાના દર્દીઓને કેવળ નજલો, સંધીવા, વગેરે દર્દોને માત્ર મટાડવા માટે જ નહિ, પરંતુ ચુરીક ઑસિડથી થતાં ભયંકર દર્દો, જેવાં કે, નાસુર, આંતરડાનો વર્મ, અને ક્ષય વગેરેના અટકાવને માટે પણ તેઓ પોતાના દર્દીઓને માંસાહારની મના કરે છે.

હીડની, એચ. બીચર્ડ કૃત ટેસ્ટીમની ઑફ સાયન્સ.

ઇન ફેવર ઑફ નૅચરલ એન્ડ હ્યુમન ડાયેટ.

જુદાં જુદાં પ્રાણીઓના શારીરિક શાસ્ત્રના મુકાબલાથી આપણને



માત્રુમ પડે છે, કે માણસ ફળાહારી પ્રાણીને દરેક રીતે મળતું આવે છે, અને માંસાહારી પ્રાણીને કોઈ પણ અંશે મળતું આવતું નથી.

x                      x                      x                      x

ઔરોંગ-ઉટાંગ, ત્હેના દાંત, ત્હેની ગોઠવણ અને સંખ્યામાં માણસને સંપૂર્ણ રીતે મળતું આવે છે. x x x

હવે ઔરોંગ-ઉટાંગ જે વાંદરાઓની જાતિ, હંમેશાં તદ્દન ફળાહારી છે તે માણસને તદ્દન મળતી આવે છે.

( પ્રોફેસર ઍરન ક્યુવીઅર ) લેકૉદ એનેટમી કૉમ્પેરેટીવ.

આ પ્રમાણે માણસ જાતને સઘળી રીતે મળતું આવતું આ પ્રાણી ફળાહારી જ છે તો માણસ પણ ફળાહારી હોવા જ જોઈએ.

વળી ડૉ. પૌચેટ પણ આવો જ અભિપ્રાય આપે છે કે:—

મનુષ્ય અન્નાહારી છે તે સત્યથી કહેવાયેલું છે. ત્હેના આંતરડાંની પારીક તપાસ, અને તે બધા ઉપરાન્ત ત્હેના દાંતની રચનાથી ઉપરની વાત સ્પષ્ટ રીતે સાબીત થાય છે.

ડૉ. ઍફ. એ. પૌચેટ.

માંસ એક સૃષ્ટિક્રમથી વિરુદ્ધ ખોરાક છે, અને ત્હેનાથી શરીરને કેટલીક જાતનાં દર્દો થાય છે. હાલના સુધરેલા જમાનામાં તે ખાવામાં આવે છે તેથી ખાનાર માણસને નાસુર, ક્ષયનો ભયંકર રોગ, જવર-તાવ, અને આંતરડાંનાં બીજાં સખ્ત દર્દો વગેરે થાય છે.

સૃષ્ટિમાંનાં ૧૦૦ માંસાહારી મનુષ્યોમાંથી ૯૯ માણસોનો અંત મોત-માંસાહારથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોથી થાય છે. તે કાંઈ એક નવાઈની વાત નથી.

## ડૉક્ટર જોશીયા ચોહા ફીલ્ડ.

માંસાહારી મનુષ્યો કરતાં અન્નાહારી મનુષ્યો ધણાં અગત્યનાં કામો કરી શકે છે, તેમ લયંકર દર્દોના પંજનમાંથી મુક્ત રહી શકે છે. આ બાબતમાં પણ ધણા ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયો છે તહેમાના થોડાક નીચે આપ્યા છે.

બીજા દરેક ખોરાક કરતાં ફળાહાર દરેક રીતે પસંદ કરવા લાયક છે. ફળાહારથી મન અને શરીરની શ્રેષ્ઠ શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉક્ટર. ઍલફ્રેડાન્ડર હેગ. એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ.

સંપૂર્ણ તન્દુરસ્તી ભોગવવા માટે માંસનો ખોરાક તદ્દન બીન ઉપયોગી છે. વનસ્પતિ ખોરાકથી શ્રેષ્ઠ કામ થઈ શકે છે. માણસો ધણું જ માંસ ખાય છે, પણ તે માંસ ઉપર રહ્યા કરતાં વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહ્યાથી વધારે તન્દુરસ્તી ભોગવી શકે છે.

ફળાહારીઓએ શાન્ત રીતે ધણાં મહોટાં કામો કરેલાં છે. x x x દર્દ થાય ત્યારે તહેને શાન્ત કરવાના પ્રયત્ન કરવા કરતાં તહેને નજ થવા દેવાના ઉપાયોં યોજવા તે વધારે ઉત્તમ અને લાભકારક વાત છે. ફળાહારની લીલચાલ આ બાબતમાં ધણો જ ફાયદો કરે છે, એમ હું ધારું છું.

પ્રોફેસર જી. સીમ્સ વુડ હેડ. એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી.

એફ. આર. એસ.

કેટલાક માણસોનું કહેવું એવું થાય છે, કે માંસાહારથી શારીરિક બળ વધે છે, એટલું જ નહિ પણ તહેનાથી મગજની શક્તિઓ પણ સારી વિકાસ પામતી જાય છે. કારણ કે મનનો આધાર, શ-

રીરની આરોગ્ય પર રહેલો છે. પરન્તુ તેમ નથી. તહેમની આ વાત બેડી કાઢેલી જણાય છે. કુળાહારથી પણ મન અને તન, એ બન્નેમાં અદ્ભુત રીતે વિકાસ થતો જાય છે, અને તે વિષે ઘણાક વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ પોતાના જાતિ અનુભવથી દાખલા આપ્યા છે.

આશરે ૧૩ વર્ષથી હું કુળાહારી થયો છું, અને તે વખતથી મહારી બુદ્ધિ પ્રથમ કરતાં વધારે તેજ થયેલી છે. અને મહારી તન્દુરસ્તી ઘણી જ સારી છે. મહને કેઈ પણ રીતનો ગેરફાયદો થયેલો નથી. પરન્તુ કુળાહારી થવાથી મહને દરેક રીતના ફાયદાઓ થયા છે. વૈદ્ય શાસ્ત્રીઓ, માંસમાં અમુક પ્રકારનું ગેરહોવાના નિર્ણય ઉપર આવતા જાય છે x x x સહનશીલતા, એ કુળાહારીની એક છાપ છે. x x x x હું ધાંડું છું, કે જાપાનમાં હાલ લડાઈ ચાલે છે તુંના દાખલાથી તમને બીજાં વધારે સારો દાખલો નહિ મળે, કે માંસ તથા દારૂ, લોકોને સારા લડવૈયા બનાવે છે તેમ કહેવું એ લોકોની એક ભૂલ ભરેલી માન્યતા છે.

ડૉક્ટર જી. ઍફ. રૉબર્સ. એમ. ડી.

કેમ્બ્રીજમાં મળેલી સભા-તા. ૧૨ મી મે ૧૯૦૫.

હું અંતઃકરણપૂર્વક આશા રાખું છું, કે આ ઓગણીસમો સૈફા પુરો થતાં પહેલાં કસાઈખાનાં બંધ થશે, એટલું જ નહિ, પણ જન-વરોનું માંસ, જે એક ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવે છે તે પણ તદ્દન છોડી દેવામાં આવશે.

સર બેન્જમીન ડબલ્યુ રીચર્ડસન. એમ. ડી. ઍફ. આર. સી. એચ. ના સામાન્ય તન્દુરસ્તીની કૉન્ગ્રેસના ભાષણમાંથી.

ઉપરના દાખલાથી દયાળુ અને વહાલા બંધુઓના જાણવામાં

આવ્યું હશે, કે માંસાહાર અને ફળાહારનો મુકાબલો કરતાં, ફળાહાર વધારે શ્રેષ્ઠ અને કુદરતી ખોરાક છે. અને તેનાથી ઉલટું માંસાહાર સૃષ્ટિ નિયમથી વિરુદ્ધ, અને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરનાર સાબીત થઈ ચુક્યો છે. તો પણ આ વિષે કાંઈક વધારે પુરાવાની જરૂર હોવાથી આગળ કેટલાક દાખલા આપવામાં આવ્યા છે.

ડૉક્ટર હેગે કૃત “યુરીક ઍસીડ અને ફેનું કારણ” એ નામનું ઇંગ્રેજી પુસ્તક જરા વાંચી જવા માટે દરેક ઇંગ્રેજી ભણેલા •બંધુને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આ પ્રસિદ્ધ ઇંગ્રેજ વૈદ્યશાસ્ત્રી ડૉ. હેગે ખતાવેલું છે, કે યુરીક ઍસીડથી થતાં ઘણાં દર્દોનો મોટો ભાગ ખોરાક સાથે દાખલ થયેલા યુરીક ઍસીડથી થાય છે.

જુદા જુદા શોધકોએ જાહેર કરેલી અફસુસ વાળાં તોમાંથી કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે.

બ્રીક્સ્ટીક (બળદનું માંસ)ના એક પૌન્ડ વજનનાં કડકામાં ૧૪ ગ્રેન યુરીક ઍસીડ રહેલું છે.

એક પૌન્ડ વજનના લીવરના ભાગમાં ૧૯ ગ્રેન યુરીક ઍસીડ સમાયેલું છે.

સ્વીટ બ્રેડ (જઠરનો એક અવયવ છે) ના એક પૌન્ડમાં યુરીક ૭૦ ગ્રેન યુરીક ઍસીડ રહેલું છે.

ડૉ. જે. એચ. ફેલ્ડાંગ એમ. ડી.

ઉપર પ્રમાણે પૃથક્કરણ કર્યા પછી ડૉ. જે. એચ. ફેલ્ડાંગ સાહેબ માંસાહારથી થતા યુરીક ઍસીડથી, માણસને કયા કયા રોગો થાય છે તે વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

સંધીવા, માથાનો દુખાવો, વાઘ, આંચકી, ધુળવા, હિસિદ્રા, ન્યુરેસ્થિનિયા, ( એક જાતના જ્ઞાનતાંતુઓની નબળાઇનું દર્દ છે ) નર્વસનેસ, ( નબળાઇ ) મગજની નબળાઇ, સુસ્તી, ચક્કર, ઉબાગરો, લકવો, હમ, હાંફણ, અપચો, મુઝારાની ગાંઠ, મીઠી પેસાબ, તથા ગુદાનું દર્દ, ( આલખ્યુમિન્યુરિયા ) જળધર, પથરી, અન્તરના પડદાનો સોજો, મગજ તથા બરડાની કરેડનું સુકાઈ જણું, સોજો, અને આંતરડાનો વર્મ.

ડૉ. કેલગ. એમ. ડી.

આ પ્રમાણે લગલગ એકત્રીશ રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ આ માંસાહાર છે, અને ત્હેમાંનાં કેટલાંક દર્દો, એવાં ભયંકર અને અસાધ્ય માણુમ પડે છે, કે તે મટાડવા માટે હજારો ખર્ચેલા રૂપિયા બરબાદ જાય છે. આવી રીતે પ્રાયસ રોગો ઉત્પન્ન કરે તેવો ખોરાક લેવો, એ લાલ કર્તા છે, કે હાનિ કર્તા છે ત્હેનો વિચાર હું વાંચનાર બંધુના વિચાર ઉપર મૂકું છું. કેમકે દરેક માણુસને સાફ ખોટું પારખવાની શક્તિ, પરમ કૃપાળુ ઈશ્વરે આપેલી જ છે. તેથી તે પોતાની મેળે જ ત્હેનો નિર્ણય કરી લેશે.

" આંતરડાંના દર્દ માટે ડૉ. વીક્ટર વૉચેટ નીચે પ્રમાણે પોતાનો અભિપ્રાય આપે છે.

જે ધર્મમાં ફળાહારી જ રહેવાની આજ્ઞા આપેલી છે તે ધર્મના અનુયાયીઓને આંતરડાંના વર્મ ( સોજો ? )નું દર્દ થતું નથી. આંતરડાંના વર્મના સેંકડો કેસો ઉપર મ્હેં વહાડકાપ કરેલી છે, તેમજ અવલોકન પણ કરેલું છે. આથી મ્હાફે ધ્યાન આ વિષય પર વધારે

ખેંચાયું છે, અને હું ધારું છું, કે મહારી તપાસ લોકોને ઉપયોગી થઈ પડે. x x x આપણે જાણીએ છીએ, કે આંતરડાંના વર્મનું દર્દ બચ્ચાં-ઓમાં વખતો વખત થયા કરે છે. વારું, પણ જે છોકરાંએ કોઈ પણ વખત માંસાહાર બીલકુલ કર્યો નથી, તેવાંઓને આ દર્દ લાગુ પડ્યું હોય એવું કદી પણ મહારા જોવામાં આવ્યું નથી. x x x x તેટલા માટે આંતરડાંના વર્મના દર્દનું કારણ કેવળ માંસાહાર જ છે.

ડૉ. વીક્ટર વૉચેટ.

- માંસાહારીઓને નાસુરનું દર્દ કેવી રીતે લાગુ પડે છે તે વિષે એક ડૉક્ટર જણાવે છે, કે—

x x x x માંસાહારનો બહોળો ફેલાવો એ આ સદીની એક ખાસીયત છે, અને તે ખાસીયત આ બાબતમાં ખાસ નુકસાનકર્તા છે, x x x આપણને વાસ્તવિક રીતે લાગે છે, કે આથી કરીને આપણા શરીરના અવયવો, કે જ્યાં અગત્યની ક્રિયાઓ ચાલી રહેલી હોય છે, ત્યાં બહારનો બીગાડ આવે છે, અને નાસુર પેદા કરે છે. ડૉ. ડબ્લ્યુ રૉજર્સ વીલીયમ્સ. એફ. આર. સી. એસ.

માંસાહાર, સખ્ત કૌશી અને મહાનું વ્યસન, એ ત્રણે નાસુર પડવાનાં પ્રબળ કારણો મળે લાગે છે, એટલે કે, જ્યાં માંસાહાર અને ઘણી મહા, અથવા કૌશીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે વર્ગમાં નાસુરનું દર્દ માલુમ પડશે. જે દેશમાં યુરિક ઍસિડ, અથવા તેા ઝેર ઉત્પન્ન કરનાર ખોરાક ખાધામાં આવતો નથી ત્યાં નાસુરનાં દર્દનો વધારો જોવામાં આવતો નથી.

ડૉ. રોલો. રસેલ.

આ બંધકર દર્દથી થતા દુર્લભ માટે દૂર રહેવા સારું નહિ, પણ

ધણે ખરે ભાગે દૂર રહેવા માટે નાસુરથી પીડાતા લેક્ટિએ ફળ, દાણા, અને ભાજપાલા વગેરેનો ઉપયોગ લેવો, તે પોતાના જ હાથમાં રહેલો એક ઉપાય છે.

મહારા પોતાના જાતિ અનુભવથી મહેં, આ વખતો વખત સામીત કરેલું છે, કે અને જ્યારથી મહેં આ ખોરાકની કિંમત જાણી છે, ત્યારથી આ દર્દની સારવાર માટે મદને એક નવું જ પ્રકરણ હાથ લાગ્યું છે.

ડૉ. જ્યોર્જ બ્લેક. એમ. ડી.

હવે પરમાટી ખાનારા ભાઈઓને આ દર્દ ઉપરાન્ત, ક્ષયનો ભયંકર દુષ્ટ વ્યાધિ કેટલે અંશે લાગુ પડે છે તે વિષેના ધોરાક દાખલા આપ્યા હોય તો તે બીનઉપયોગી નહિ ગણાય.

આપણી લેબોરેટરી દ્વારા ક્ષયનો ચેપ, આપણા શરીરમાં દાખલ થઈ શકે કે નહિ, તે વિષે અસંખ્ય પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. આ પ્રયોગોથી એવું નક્કી થાય છે, કે ક્ષયના રોગવાળાં દોરોનું, દેખાવમાં તદ્દન સોજું, અને ગિરોગી દેખાતું માંસ જુદા જુદા માણસોના પેટમાં જવાથી, ઘણાખરા દાખલાઓમાં તે ક્ષયનો ચેપી અને નાશકારક રોગ પેદા કરે છે, અને તે દર્દનું કારણ અન્દર દાખલ થયેલું આ ચેપી માંસ છે.

માંસાહાર માટે મારવામાં આવતાં દોરોમાંના ૫૦ ટકા જેટલો, એટલે અર્ધો ભાગ ક્ષયના ચેપ વાળાં હોય છે, એ વાત સર્વને જાણીતી છે. તેઓનાં મુઠદાં ક્ષયના ચેપ વાળાં માલમ પડ્યાં છે, અને ક્ષય રોગ તે એક જાતનો ચેપી રોગ છે.

x x x આ ઉપરથી જે સાર ગ્રહણ કરવાનો છે તે ખુલ્લો છે.

કારણકે આપણાં બજારોમાં ક્ષયવાળાં દોરોનાં મુડદાં, સ્થાનિક સરકારી બોર્ડની કૃષ્ણ પરવાનગીથી બહાર રીતે વેચવામાં આવે છે, અને માત્ર ખુદી આંખની તપાસથી સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં રહેઠાણ ક્વચિત્ જ માલુમ પડે તેમ છે, તો પણ આવાં દોરોનું માંસ ખોરાક તરીકે વાપરવું તે ઘણું ભયંકર પરિણામ લાવનારું નીકળે છે, અને કેટલીક રીતે તે આત્મઘાત કરવા બરાબર છે. આથી દર્દ પેદા થવાના, અને કમોતના નકામા ભયમાંથી પોતાનાં બચાવે બચાવવા માટે માખાપો ઉપર ભારે જોખમદારી રહે છે.

x x x હમણા જ નામદાર રાણીના દોરોના ઝોક-ધણ-ની પરીક્ષાથી પ્રસિદ્ધ થયેલી બીના તરફ હું ત્હમારું લક્ષ્ય ખેંચુ છું. જેમાં ૪૦ દોરોમાંથી ૩૬ દોર આ દર્દવાળાં માલમ પડ્યાં હતાં. જે બાદશાહી ઝોક-ધણ-માં આ પ્રમાણે હોય તો જે ધણ-ઝોકમાં હંમેશાં ઓછી તપાસ રાખવામાં આવતી હોય, ત્યાં ક્ષય ભાગ્યે જ ઓછો પ્રસરેલો હોય એ સંભવીત છે.

ડૉ. જેક્સન.

પ્રેસિડેન્ટ, ઑફ ધી બ્રીટીશ મેડિકલ એસોસીએશન-૧૮૯૯

આ ઉપરથી જણાશે, કે ક્ષય રોગનું વિશેષ કારણ દોરોના માંસનો ખોરાક છે. એમ ન સમજવું કે ઘાસચારા વિના ભૂખે મરતાં દોરોમાં જ ચેપી રોગ હોય, ને દેખાઈતાં તન્દુરસ્ત દોરોમાં તે ના હોય. કારણ કે બાદશાહી ઝોકની તપાસ કરતાં ત્યાં ત્યારે ૪૦ માંથી ૩૬ દોર આ રોગ વાળાં માલમ પડ્યાં, તો પછી બીજાં દોરોનું તો શું જ પૂછવું ? તે બધાં તન્દુરસ્ત દેખાવનાં જણાયાં હતાં.



આ ઉપરથી ખુદી રીતે જાણવામાં આવ્યું હશે કે માંસાહાર બીજાનગરી, સૃષ્ટિકર્મ વિરુદ્ધ, તેમ અનેક રોગને જન્મ આપનારો છે તેવા ખોરાકને વળગી રહેવામાં શો ફાયદો છે તે હવે દાના ગૃહસ્થો વિચારી જોશે, તહેના કરતાં અન્નાહાર ધણો જ ઉત્તમ, સાત્ત્વિક વૃત્તિમાં વધારો કરનાર, સ્વાદિષ્ટ અને અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે થોડા ખર્ચમાં વધારે મળનારો જણાય છે. આ જ કારણથી યુરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં દિનપ્રતિદિન તે વધારે ફેલાવો પામતો જાય છે, ને તેથી જ યુરોપીયન લોકોના નકલ કરવામાં આગળ પડતો ભાગ લેનાર પારસી બંધુઓ પણ હવે સમજવા લાગ્યાથી માંસાહાર તથા ધાન્યાહાર વધારે પસંદ કરતા થયા છે. અને નર્મદા નદીના ઉત્તર કિનારા પર અ.વેલા ગામના સાધુના બોધથી હવેના બીજા લોકોએ માંસાહાર ને દારૂ છોડી દીધો છે ને હવે છોડતાં જાય છે. તેમ તેવા બીજા હલકી વર્ણના લોકોએ પણ ધીમે ધીમે પોતાની નાતમાંથી આ ખોરાકની બંધી કરવા માંડી છે. કેમ કે તેવા લોકોને આ ખોરાકથી થતા નુકસાન વિષેની ખાત્રી બધી ચુકી છે.

હવે આ ખોરાકથી શરીરને તેમ કુટુંબ અને આખા દેશને સાંસાં નુકસાન થાય છે તે ચોથા ભાગમાં બતાવીએ.



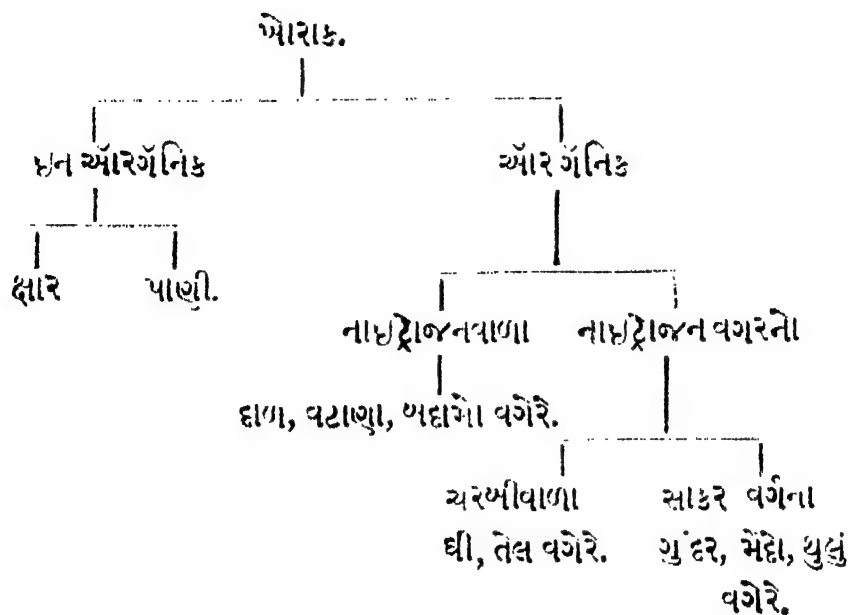
## ભાગ ૪ થો.

કયો ખોરાક ઉત્તમ છે ? માંસાહાર, કે અન્નફળાહાર ?

પાખલા તથા ભાગમાં આપણે જોઈ ગયા, કે જીવહિંસા માટે જુદા જુદા ધર્મશાસ્ત્રકારોએ કેવી રીતની મના કરેલી છે, તેમ એવું પણ વાંચી ગયા, કે તહેના ખોરાક માટે પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોએ કેવા કેવા નિકટુળ વિચારો દર્શાવ્યા છે. તહેની સાથે તે ખોરાકથી કેવા અસાધ્ય ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આ ભાગમાં માંસાહાર અને ફળાહારનો મુકાબલો કરી તહેમાં કયો ખોરાક વધારે પુષ્ટિકર્તા છે તે, તથા અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે કયો ખોરાક ઓછો ખર્ચાળ હોઈ વધારે ફાયદાકારી છે. તેની સાથે જુદા જુદા દેશના અન્નાહારી લોકો, માંસાહારી કરતાં કેવા બળવાન છે તે, અને માંસાહારથી બીજાં કેવાં કેવાં નુકસાન થાય છે તે બધું આ ભાગમાં બતાવવા માટે બનતી કાશીસ કરવામાં આવી છે.

એક ખોરાક, બીજા ખોરાક કરતાં કેટલો ચઢીયાતો છે, અથવા કેટલો દરજ્જો ઉતરતો અથવા મળતો છે તે પ્રથમ જાણવાની જરૂર છે. કેમકે લોકો જે ખોરાક સરતો, અને શરીરને વધારે લાભ કર્તા હોય તે પ્રથમ પસંદ કરે છે, ને હંમેશાં કરવાના જ. કારણ કે દરેક રીતે શરીરને બળવાન અને સુદૃઢ કરી લાંબુ આયુષ્ય કેમ ભોગવી શકાય તહેની ચિંતામાં રહે છે. તહેમને મરવું ગમતું નથી. તહેની સાથે

સુખાકારી મેળવવાની ચિંતા તહેનામાંથી ઓછી થતી નથી. તેટલા માટે ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરવા સારૂ આ નીચે તહેનું વૃક્ષ આપવામાં આવે છે.



ઉપર જણાવેલા પદાર્થોમાં નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો શરીરને બળ આપનારા સાબીત થઈ ચુક્યા છે, એટલે કે, તેઓ શરીરના બુદ્ધા બુદ્ધા અવયવોને શક્તિ આપનારા તેમ તંદુરસ્ત બનાવનારા સાથે તે દરેક અવયવને બરાબર રીતે સારા રાખવા માટે જોઈતાં રજકણોનો પુરતો જથ્થો આપનારા છે. તે ઉપરાંત પાચનક્રિયામાં લાગ લેતા બધા રસ પણ તહેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ પદાર્થો શરીરમાં બે કામ કરે છે. એક ગરમી આપવાનું, અને બીજું શરીરને બળ આપવાનું. તહેમાં ગરમી આપવાનું કામ સુ-

ખત્વે કરી ચરબીવાળા પદાર્થો કરે છે, અને શક્તિ-બળ-આપવાનું કામ ઘણે ભાગે સાકરીયા પદાર્થો બનવે છે.

કુંકામાં નીચે પ્રમાણે તહેમના કામનો હિસ્સો વહેંચાયેલો છે.

૧. નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થો-રજકણ બનાવનારાં તત્વોનો સંગ્રહ પુરો પાડે છે.

૨ નાઇટ્રોજન સિવાયના પદાર્થો-ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે.

૩ સાકરીયા પદાર્થો-શક્તિ અંટલે બળ આપે છે.

ઔર્ગેનિક પદાર્થોમાં ક્ષાર-ખાર-અને પાણી રહેલાં છે. તેથી તે બન્નેની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે. કેમકે તે જો ન હોય તો તેમની ગેરહાજરીને કારણે બીજા બીજા પદાર્થો ખોતખોતાનું કામ કરી શકતા નથી. દાખલા તરીકે દાળ, ભાત, અને દરેક વસ્તુમાં મીઠા વગર ચાલતું નથી, તેથીજ મીઠાનું નામ જે સખરસ કહેવામાં આવે છે તે ખોટું નથી, પાણી વગર કોઇ પણ ખાવાની વસ્તુ રાંધી-પકાવી-શકાતી નથી. એ તો આપણે જાણીએ છીએ જ.

આ પ્રમાણે દરેક જાતનો ખોરાક શું શું કામ કરે છે, તે જોયા પછી માંસાહાર તથા વનસ્પતિ આહારની દરેક ખાવાની ચીજોમાં તેમનું પ્રમાણ કેટકેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે. તે જાણવાની જરૂર છે, કેમકે તે જાણવામાં હોય તો પછી કોઇ ચીજ ખાવા માટે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે, તે નક્કી કરવા માટે દરેક માણસને અનુકૂળતા મળે.

વનસ્પતિ આહારના ૧૦૦ સો ભાગમાં દરેક જાતનું  
તત્વ કેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે તેનું પત્રક.

પદાર્થનું નામ.	નાઇટ્રો-જન	નાઇટ્રોજન સિવાયના,		ઇન આર્ગેનિક	
		ચરબી વાળા.	સાકરીયા	દાર-ખાર	પાણી
ધર્તિ બાજરી વગેરે.	૧૫ થી ૨૦	૬૭ થી ૭૭	૨ થી ૨૫	૩	૦
લેન્ટીલ્સ-તુઅર.	૨૫.૨	૫૬	૨.૬	૨.૩	૧૧.૫
વટાણા વગેરે.	૨૩.૮	૫૮.૭	૨.૧	૨.૧	૮.૩
બટાટા.	૨.૫	૨૧.૯	૦-૧૧	૧.૨૬	૭૪
કોબીજ.	૨	૫.૮	૦-૫	૦-૭	૯૧
મકાઈ.	૧૨.૫	૭૧.૫	૮.૮	૧.૨૫	૦
ચોખા-દરેક જાતના	૭.૫	૮૯.૬	૦-૮	૦-૯	૦
ખજૂર	૬.૬	૬૫	૦-૨	૧.૬	૨૦.૮
કુળાં-બધી જાતનાં	૪.૮	૧૯	૦-૬	૦-૮	૭૩.૯
અખરોટ.	૧૨.૫	૮.૯	૩૧.૬	૧.૭	૧૫.૫
ભોંયશિંગ-મગફળી.	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦	૧.૮	૭.૫
ટોપક-કોપક.	૫.૫	૮.૧	૩૫.૯	૧	૪૬.૬
મગ, અડદ. વગેરે કઢોળ.	૨૫ થી ૩૦	૫૪ થી ૫૮	૨ થી ૨૫	૨ થી ૩૫	૧૧

માંસાહારના ૧૦૦ સો ભાગમાં બીજાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ.

પદાર્થનું નામ.	નાઇટ્રોજન વાળા.	નાઇટ્રોજન વગરના.	હાર.	પાણી.
ગાયનું દૂધ.	૪.૧	૩.૯	૦-૮	૮૬
મલાઇ.	૨.૭	૨.૬	૧.૮	૬૬
માખણ.	૦	૮૩	૨	૧૫
ગાંધાંસ (બીફ)ના પેટા ભાગ,				
લીન બીફ.	૧૯.૩	૩.૬	૫.૧	૭૨
ફેટ બીફ.	૧૪.૮	૨૯.૮	૪.૪	૫૧
મટન-લીન.	૧૮.૩	૪.૮	૪.૮	૭૨
ફેટ.	૧૨.૪	૩૧.૧	૩.૫	૫૩
માછલી (ફીશ) બધી જાતની	૧૭	૪	૧.૫	૭૩ થી ૭૮
ફંડાનો સફેદ ભાગ.	૨૦.૪	૦	૧.૬	૭૮
,, પીળો ભાગ-દાળ.	૧૬	૩૦.૭	૧.૩	૫૨

અન્નાહાર અને માંસાહારનો મુકાબલો કરતાં, માંસાહારમાં બે ચીજો બીજી એવી મળેલી જોવામાં આવી છે, કે તે અન્નાહાર-ફળાહારમાં મુદ્દત દેખાતી નથી. અને તેથી ઉપરના પત્રોમાં તે લખવામાં પણ આવી નથી. આ બે ચીજોનું નામ જીલેટીન અને કાન્ડીન છે, અને તહેમાંથી સુપ, અને જેલી વગેરે બનાવે છે. આ બે તત્વો આહારમાં કેવાં ઉપયોગી છે તહેને વિષે વિદ્વાન ડૉક્ટરોમાં ઘણો વાદ-વિવાદ થતાં છેવટે, આશરે ૫૦ વરસ ઉપર પેરીસ શહેરની ઍકેડેમી ઑફ સાયન્સે ખાસ કમીશન નીમી ઠરાવ્યું, કે આ બે ચીજો આહાર તરીકે કંઈ પણ ઉપયોગી નથી. ને તહેના વિષે જે જે કહેવામાં આવે છે, તે તે બધું શક પડતું જણાય છે.

આ ઉપરથી વાંચનાર બહેનો, અને બંધુઓના જાણુવામાં આવ્યું હશે, કે જે જે ઉપયોગી-કિમતી-તત્વો માંસાહારના પદાર્થોમાં છે તે તે પદાર્થો, વનસ્પતિ આહારના દરેક પદાર્થમાં વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. તેમ કેટલીક વનસ્પતિની ખાદ્ય ચીજોમાં આવાં ઉપયોગી ( માંસાહાર કરતાં ) તત્વ વધારે પ્રમાણમાં મળેલાં હોય એવું જણાય છે. વળી માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહારની સંખ્યા લગભગ બમણી છે. તેમને મેળવવા માટે કમકમાટ ઉપજે તેવાં કામો કરવાં પડતાં નથી, તેની સાથે તે મેળવવા માટે બહુ શ્રમ કે પૈસાનું ખર્ચ પણ કરવું પડતું નથી. એટલે આ બન્ને જાતના ખોરાકની સ્પર્ધામાં આ જાતનો ખોરાક ઉતરે તેવો નથી. તો પછી એક ખોરાકને નાલાયક ગણી, બીજાને પસંદ કરવો, એ ન્યાયથી ઉલટું છે. જે ખોરાક પુષ્ટિકારક, સોંધો, સહેલથી મળે તેવો, તેમ તે મેળવવા માટે ધર્મ-શાસ્ત્ર, કે આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો સચવાય તેવો છે તેને વિના કારણે

છોડી માંસાહાર પસંદ કરવો, એ દેખીતું જોતું છે. પછી ફટલાક અંધુઓની જલને તે સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી ચોટી એટલે હોય તે વાત જુદી છે !

આ વિષે વધારે ચર્ચા કરવાના હેતુથી આ વિષય જરા વધારે વિવેચન સાર્થક લંબાવવાની જરૂર નાણી, પ્રથમ માંસાહારથી થતાં નુ-કસાન તપાસી જઈએ, એટલે તે જેટલે દરજ્જે અવગુણીકારી માલમ પડશે, તેટલે દરજ્જે કળાહાર વધારે ક્રૂરતાકારી ગણાશે, એટલે પછી ત્હેના માટે ખાસ વિવેચન કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. કાંકરાવાળા ઘ-ઉંમાંથી કાંકરા વીણી કાઢતાં જેમ બાકી ઘઉં રહે છે, અથવા ગણિત પ્રમાણે નંતાં બે આપેલી સંખ્યામાંથી એક બાદ કરતાં બીજી આ-પોઆપ જણાઈ આવે છે, તેમ આ અવગુણીકારી ખોરાક ડૉક્ટરોના મત પ્રમાણે નુકસાનકર્તા ઠરશે એટલે ત્હેની સ્પર્ધામાં ઉતરનાર બીજા ખોરાક આપોઆપ લાભકર્તા નક્કી થશે.

પ્રથમ આપણે તપાસીએ કે, માંસાહારથી (૧) શરીરને શાંશાં નુકસાન થાય છે, પછી તે ખોરાકથી આસપાસના માણસોને (૨) અ-થવા કુટુંબના મંડળને અથવા (૩) આખા જનસમાજને, ને છેલ્લે દેશને કેવી કેવી હરકતો વેડવી પડે છે, આ બધું ક્રમવાર જોઈ જ-વાની ખાસ જરૂર છે.

## ૧. માંસાહારથી થતાં શરીરને નુકસાન.

૧ હાંત નબળા પડે છે.—વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારા માણસોના હાંત, માંસાહારી કરતાં વધારે મજબુત અને બહુ દહાડા ટકે એવા હોય છે. તેના માટે દશ સરખી ઉંમરના અન્નાહારી માણસો લો, અને



તેટલી જ સંખ્યાના ને તેટલીજ ઉંમરના દશ માંસાહારી લો, ને પછી મુકાબલો કરી જુઓ કે કેવું પરિણામ આવશે ? માંસાહારીમાંથી ઘણા-કના દાંત પડી ગયેલા, અથવા પડવાની તૈયારીવાળા દેખાશે. તહેને ઠેકાણે અન્નહારીના દાંત મજબુત ( કાચા ચણા ચાવી શકે-તેવા ) માલુમ પડશે. આજ કારણથી જે દેશોમાં માંસાહાર ઉપરજ લોકો રહે છે તે દેશોમાં વ્વનાવડી દાંત વેચનારાની વધારે દુકાનો હોય છે, તેમ તેવા ડૉક્ટરો, અને દવાખાનાં-પણુ વિશેષ જોવામાં આવે છે. આ વાત કપોલ કલ્પીત-જોડી કાઢેલી-નથી પણ ખરી છે, તહેની ખાતરી માટે જનને જાતના દેશોનો મુકાબલો કરી જોવા વિનંતિ કરવામાં આવે છે.

૨ લોહીમાં બીજાડ થાય છે:—માણસ જે ખોરાક ખાય છે તહેનો ફેરફાર થઇ તહેમાંનાં તત્વો લોહી સાર્થે મિશ્ર થઇ ફરવા માંડે છે. આ તત્વોમાં યુરીક ઍસિડ નામનો એક જાતનો ઝેરી પદાર્થ લગેલો છે. અને તે અન્નાહાર કરતાં માંસાહારમાં વધારે પ્રમાણમાં લગેલો જણાઇ આવ્યો છે. તેથી માંસાહારીનું લોહી વધારે બગડેલું રહે છે, અને તેજ કારણથી, નજલો, મારું દુઃખલું, અને પિત્તનો વધારો, વગેરે, લોહી વિકારનાં કેટલાક દર્દો માંસાહારીમાં વધારે જણાયાં છે. વળી આજ કારણને લીધે લકવો-પક્ષધાત-અર્ધાગવાયુ-અને મૂત્રપિંડનાં દર્દો પણ આ લોકમાં વધારે જોવામાં આવે છે. ડૉક્ટર હેગ લખે છે, કે “ આ દર્દો, ફળાહારીઓમાં કવચિત્તજ જોવામાં આવેછે.”

૩ પૈસાનું ખર્ચ વધારે થાય છે—એક શેર ચોખા, ઘઉં, કે બાજરી અથવા મકાઈ, કે કઠોળની જે કિંમત બેસે છે, તહેના કરતાં એક શેર બકરાના કે મરઘીના માંસની કિંમત ત્રણ ગણી થાય છે.

તેમજ અનાજ રાંધવામાં મીઠું, મરચું તથા હળધર, લસણ વગેરે જે સ્ત્રીજને વપરાય છે તે ગંધી ધણી સોંધી મળે છે. વળી તેમાં ધી કેટલું નાંખવું, કે લેવું, ત્હેનું પ્રમાણ પણ હોતું નથી. તે તો ધરની રિથિતિ પ્રમાણે લેવાય છે, પણ ધણે કુરીને માંસમાં નાંખવાનો મસાલો, ઉપરના મસાલા કરતાં મોઢો હોય છે, તેમ ત્હેમાં ધીની પણ વખતે જરૂર પડે છે, અન્નાહારીઓ લાડુ, કંસાર, વેડમી વગેરે ધીના પદાર્થ ખાય છે ખરા, તેમજ જલેળી, ગરશી, મગજના લાડુ પણ વાપરે છે. પણ આ ખોરાક, કાંઈ ત્હેમનો રોજનો હોતો નથી, એટલે ત્હેની સાથે સરખામણી કરવી યોગ્ય નથી. આથી ઓછા ખર્ચે આ સારો ખોરાક પુરા જથ્થામાં મેળવી શકાતો હોવાથી આ લોકો પૈસાનો સારો સંગ્રહ કરી શકે છે.

**૪ દારૂ પીવાની માઠી ટેવ પડે છે.**—માંસાહારથી એક જાતની તરસ લાગે છે, તે છીપાવવા માટે આવા લોકોને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે, ને તે ટેવ મરણ પર્યન્ત છૂટતી નથી. તેથી ધણા માણસો પૈસે ટકે, ને આખર ઈજતે ખુવાર થઇ જાય છે.

**બ્યલિચાર વધે છે.**—માંસાહાર અને દારૂ સાથે આ દુર્ગુણ તો જરૂર આવવાનોજ. કેમકે માંસાહારથી માણસની માનસિક વૃત્તિ ઉપર અસર થાય છે, ને ત્હેના પરિણામે વિષયવૃત્તિ—પશુવૃત્તિ—માં વધારો થાય છે. આ પ્રમાણે દારૂ સાથે વિષય વધવાથી—કેટલાક માણસ કામાંધ સાથે મદાંધ પણ થાય છે, ને તેથી તેઓ સારી ખોટી સ્ત્રી સામું જોવા ન રહેતાં ન કરવાનું કામ કરી જેસે છે, ને ત્હેનાં કુળ રૂપ, ત્હેમને પરમીયો તથા ચાંદી જેવા અસાધ્ય રોગ ચોટે છે, જે મરતા સુધી મટતા નથી, ને ત્હેના દુઃખે રીઝાવું પડે છે. તેમ આવાં કુકર્મથી લોકમાં આખર જાય છે તે તો વાત જુદીજ.

૬ પ્રકૃતિ તામસી થાય છે.—ઘર પીવાથી તેમ પરમાટી લાક્ષણ્યથી માણસની તામસીવૃત્તિમાં વધારો થાય છે. તેથી મારામારી અને ખુનના કેસો વધતા જાય છે. તેની સાથે માણસ ઝનૂની પણ ખનતા જાય છે. ધનું રક્ષણ કરવા માટે કૃતરાને વધારે તામસી કરવા માટે માંસ ખવડાવવામાં આવે છે. તે વાત ઘણાકના જાણવામાં હશેજ. તેમ ઘોડાને વધારે હાંશીયાર કરવા માટે કાષ્ટ કાષ્ટવાર બકરાના માથાને બાંધીને ખવડાવે છે તે વાત પણ કેટલાક બંદુઓની જાણ બહાર નહિજ હોય.

૭ દીવાનાપણું—વેલછા-વધે છે—લોહીમાં યુરીક એસિડથી ફેરફાર થાય છે, ને ત્હેની અસર મગજ ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. ને તેના પરિણામે દીવાનાપણું દિનપ્રતિદિન વધતું જતું જોવામાં આવે છે. આજ દારણથી અમેરિકા અને યુરોપખંડના દેશોમાં દીવાનાશાળા (ગાંડાની હોસ્પીતાલો)ની સંખ્યા, તેમ તેમાં રહેતા ગાંડાઓની સંખ્યા, આપણા દેશ કરતાં વધારે જણાય છે. એજ આ વાત માટે પુરતો પુરાવો બસ ગણાશે.

૮ રૂપમાં વધારો થતો નથી—ઉપર બતાવેલા ભયંકર દુગુણો અને દર્દોનો વધારો થતાં ત્હેની અસર માણસના અવયવો ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. તેથી એક માંસાહારી કરતાં એક અન્નાહારી વધારે સ્વરૂપવાન—ખુબસુરત દેખાવનો જણાય છે. આ વાતમાં ચામડીના રંગ ઉપર જોવાનું નથી, પણ અવયવોના ધાટીલાપણા ઉપર જોવાનું છે.

માંસ પોતેજ રોગીષ્ટ હોવાથી ત્હેના ખાનારા પણ રોગીષ્ટ થાય છે—માણસ જે પ્રાણીઓને જખેહ કરી ત્હેનું માંસ ખાય છે તે પ્રાણી બધાં કાંઈ સઘળી રીતે નિરોગી હોતાં નથી. તેથી

તે પ્રાણીના માંસમાં રહેલા રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ, ખાનાર માણસનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. પાઠાં, આંતરડાંનો રોગ, વગેરે જે એપી રોગ તરીકે જાહેર થયા છે તે બધા આ કારણથી માણસોને લાગુ પડે છે. તેની સાથે બાવા માટે કતલ થતાં પ્રાણીઓનો જે ખોરાક હોય છે અને તેમાં જે નુકસાન કરનારા કીણા જંતુઓ હોય છે તે બધા, તે પ્રાણીના માંસ સાથે માણસના પેટમાં જાય છે. સન ૧૮૪૪ ના બુલાઇ માસના એડીનબરો મેડીકલ અને સર્જિકલ જનરલ નામના માસિકમાં લખ્યું છે, કે:—

“અમેરિકાનાં વિશાળ જંગલોમાં જે દોર ચરે છે તે દોરના ખરાબ ખોરાકને લીધે તેમનું દૂધ અને માંસ, જેરી અસરવાળાં માલુમ પડ્યાં છે.” આપણે ધીનીજ વાત કરીએ. બે સને જ્યારે અસારીયો વગેરે ગરમ ચીજો ખવડાવવામાં આવે છે ત્યારે તેનું ધી ઝટ ઠરી જતું નથી, તેમ તેમાં અસારીયાની જરા જરા ગંધ આવતી જણાય છે. આવી રીતે છપ્પનીયા દુકાળમાં લીમડો ખાનારી ગાયોનું દૂધ લીમડા જેવી વાસ મારતું હતું, તે સહુના જાણ્યામાં હશેજ.

૧૦ અકરાંત્યાવેડા વધે છે—આ આહાર (માંસાહાર) જલદી પચી જતો હોવાથી ફરી ખાતું પડે છે, તેમ જરા વધારે ખાવાની જરૂર પડે છે. જે તેમ ન કરવામાં આવે તો ખાનાર માણસમાં પૂરતું બળ રહે નહિ, ને તેથી બૂખે પેટે બરાબર કામ થાય નહિ. આવી રીતે વારંવાર ખોરાક લેવાથી માણસ ખાધરો થઇ જવાથી એને અકરાંત્યાવેડા તેને કરવા પડે છે.

૧૧ વખતની કરકસરતા સચવાતી નથી:—આવી રીતે વારંવાર ખોરાક રાંધવાની ખટપટને લીધે તેમાં વખત વધારે જાય છે,

તેથી રાંધનારાનો તેમ ખાનારાનો વખત તહેમાં બહુ રોકાય છે. આજ કારણથી અન્નાહારીઓ જ્યારે દિવસમાં ટુંકાટુંક બે વખત જમે છે, ત્યારે માંસાહારીઓને દિવસમાં ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર વાર જમતા જોઈએ છીએ.

**૧૨ બળ બહુવાર ટકી રહેતું નથી--**અને તેજ કારણથી તંદુરસ્તી બહુ વાર સુધી-લાગલાગટ-કામ થઈ શકતું નથી. આવી રીતે બળ-શક્તિ બહુવાર ટકી ન રહેવાથી દરેક કામમાં માંસાહારી લોકો, અન્નાહારીઓ સાથે સ્પર્ધામાં ખરાબર ઉતરી શકતા નથી. બળવાળાં કામ, એટલે જે કામમાં ફક્ત શરીર શક્તિનીજ જરૂર વધારે પડે છે તેવાં કામ, આ લોકોમાંથી કેટલાક ખરાબર કરી શકતા નથી. દાખલા તરીકે બોલ્ડે ઉપાડવો, દોડવું, અને રમવાના કામમાં, અથવા ખંતથી ઘણી વાર સુધી મંડી રહેવાના કામમાં હંમેશા અનાજ ઉપર રહેનારા માણસો વધારે સારા નીવડ્યા છે. આ વાત એકદમ ખીન બંધુઓના માનવામાં આવે તેવી નથી, પણ તપાસ કરતાં તે ખરી ઠરી ચુકી છે. તેથી તહેમાં તદ્દમાત્ર પણ સંશય લાવવાનું કારણ નથી.

આપણે જોઈએ, કે જનનપરોમાં સહુથી વધારે ઉપયોગી, મજબૂત, અને સહનશીલતાવાળાં પ્રાણી, ફાડી ખાનારાં એટલે માંસાહારી પ્રાણી નહિ, પણ ઝાડપાલો-વનસ્પતિ-આહાર ખાનારાં પ્રાણી છે. જેવાં કે બળદ, ઘોડા, ખચ્ચર, હાથી, ઉંટ અને ગેંડા વગેરે. આજ જાતના પ્રાણીઓની મદદથી ખેતરો ખેડાઈ હજારો કળશી અનાજ, અને લાખોલાર કપાસ જેવી કિમતી વસ્તુઓ પાકે છે. લાંબી લાંબી મુસાફરીઓ સહેલથી કરી શકાય છે, મ્હોટાં મ્હોટાં યુદ્ધોમાં વિજય મેળવી શકાય છે તંદુરસ્તી સાથે લાખો ખાંડી બોલ્ડે એક ગામથી ખીન ગામ લઈ જવાય છે. આ વર્ગના પ્રાણીઓમાં ગેંડો એટલું બધું તો

નેરાવર પ્રાણી છે, કે તે સહેલથી એક મોટા ઝાડના થડને ત્હેના મૂળમાંથી ઉપાડી નાખે છે, તેમ ત્હેની બડી ડાળીઓ તળની પેઠે ચાવી ખાય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓમાં કોઈ એવું પ્રાણી નથી, કે જે આ પ્રાણીને લજ્જામાં જતી શકે. ડૉક્ટર ગ્રેલુ કહે છે કે શિકારીઓના પંતમાંથી બચી ગયેલા એક વાંદરાએ, ત્હેમની અગ્નણતાં પડી ગયેલી બંદૂકના પોતાના હાથે કડકકડકા કરી નાખ્યા હતા. ડૉક્ટર ડંકન એફ. આર. એસ. લખે છે, કે એક વાંદરા એક મોટા સિંહને સહેલથી નસાડી શકે છે. શરીરબળમાં અથાગ બળ ધરાવનાર આપણા મિ. રામમૂર્તિ અચાર પોતાના બે હાથે જો મોટરગાડીઓને રોકી શકે છે, ત્હેની સાથે લોટાની ભારે સાંકળને તોડી ત્હેના કડકા કરવા, તે તો તેમના મનને એક સહેજ વાત છે, તેઓ માંસાહારી નહિ, પરંતુ અન્નાહારી છે.

ગ્રીક અને રોમન લોકના લડવૈયામાં ત્યાં સુધી દાર પીવાની અને માંસ ખાવાની ખરાબ બદી પેડી ન હતી, ત્યાં સુધી તેઓએ પોતાની કીર્તિને ટૂંક યશના શિખર સુધી પહોચાડી હતી. તેવામાં ત્હેમનો રોજનો ખોરાક માંસાહાર નહિ, પણ અનાજ આહાર હતો. તેઓ રાઇ, (એક જાતનું ધાન્ય) ફળ, અને દૂધ ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. રોમના બહાદુરમાં બહાદુર પહેલવાનોનો ખોરાક જવની રોટલી અને તેલ હતાં.

સ્પાર્ટન લોકોના જે શરવીર પુરુષોએ થરમાપોલીની ખીણનો સારી રીતે બચાવ કર્યો હતો, તે બધા માંસાહારી ન હતા, તેમજ સાલેમીસ અને મેરેથોનની જીત કરનારા શરવીર ગ્રોહાઓ પણ આ જ આહાર કરનારા હતા.

**મીસર**—“ ખેડીવનું ઇશ્તિ ૧૮૧૭ ” એ નામના પુસ્તકમાં મિ. ઓડીન ડી લીઓન લખે છે, કે

મીસરના લોકની જીંદગીનો અર્થ ધણી અજાયબ જેવી રીતે ઘણો ફેર છે. તહેમનો મુખ્ય-રોજનો ખોરાક-રોટલી અને ભાખરી છે. તેમ નાઇલ નદીનું નિર્મણ, ને સ્વચ્છ પાણી તહેમની તરસ મટાડવાને થસ ગણાય છે. ( તેઓ દારૂ પીનું નથી, કેમકે મુસલમાનો હોવાથી તેમના ધર્મમાં તો દારૂને હરામ ગણેલો છે ) કેથરવુડ નામનો એક ગૃહસ્થ જણાવે છે, કે મીસર દેશના ખેડુનો, ધંડની વડી રોટલી અથવા ભાખરી, વટાણા, અને તેવાજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારા છે, તેમ છતાં મેં જે જે દેશના લોક જોયા, તે તે દેશના લોક કરતાં તેઓ વધારે સ્વચ્છતાન છે.

સંત્રલ હિન્દુ કાલેજના મેગેઝીનમાં “ આપણા ખોરાક ” એ વિષેના નિબંધમાં મીસીઝ એન્ડ્રીએસન્ટ જણાવે છે, કે “ હિન્દુસ્તાનના લોકો, યુરોપ ખડના કાષ્ઠપણુ દેશના લોકો કરતાં દોડવામાં વધારે સારા માલુમ પડ્યા છે.

**સર જૉન સીકંલેરના** વખત (૧૮૧૮)માં કલકત્તાથી મુંબઇનું અંતર એક ખેપીયો ૨૫ દિવસમાં કાપતો હતો ( માઇલની ગણતરી કરતાં રોજના ૬૨ માઇલ આવે છે. ) મુંબઇથી મદ્રાસ પહોચવા માટે દરેક ખેપીયાને ૧૮ દિવસ લાગતા હતા. તેમજ મુંબઇથી એક ખેપીયો, સુરત સાડા ત્રણ દિવસમાં આવી શકતો હતો. આ બધા ખેપીયાનો ખોરાક માંસ નહિ, પણ ઉકાળેલા ચોખાનો હતો.

**મેકસીકો**—સન ૧૮૨૮ના ૯ યન્સ રેસીડેન્સ ઇન મેકસી-

કે ' નામના પ્રસિદ્ધ થયેલા પસ્તકમાં લખ્યું છે, કે આ દેશના જે જે પ્રાન્તોમાં હું ફરવા જતો હતો, તે તે પ્રાન્તના મંજુર લોકોનો ખોરાક, પીસેલી મકાઈની લાખરી અને મરચા હતા.

**ચીલી**—આ દેશમાં પાંચ મણ ( અંગાલી મણ, કે આપણા મણ તે જણાવેલું નથી ) બોળે એવી વારને છેટે, દશ ચાર વખત લેઈ જવો, એ ત્યાંના ત્રાંબાની ખાણના મંજુરોને એક રમત જેવી વાત હતી. તેમ છતાં તહેમનો ખોરાક વનસ્પતિનો હતો.

**રાયો સાલાડા**—( દક્ષિણ અમેરિકામાં સ્પેનના તાબાનો એક ભાગ છે ) મિ. સ્મીથ નામના એક ગૃહસ્થે, પોતાના સન ૧૮૫૦ના વર્ષમાં પ્રસિદ્ધ કરેલા “ ક્રુટ્સ ઍન્ડ ફેરી નાશીયા ” નામના ગ્રન્થમાં લખેલું છે, કે—આ દેશના લોકોનો આંધો મજબૂત અને પહેલવાન જેવો છે. ચામડાના થેલામાં, જે બોળે ચાર પાંચ માણસ પણ ભેગા થઈને ન ઉચકી શકે તેટલો બોળે, તેઓ સહેલેથી ઉપાડી, ઝડપથી ચાલે છે. તેમ છતાં તેઓ માંસ ખાતા નથી, પણ અનાજ ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે.

**બ્રાઝીલ**—મિ. બ્રાહ્મિ પોતાના એક લાખણમાં જણાવ્યું છે, કે બ્રાઝીલના ગુલામો ઘણા કદાવર અને જોરાવર છે. તેમનો ખોરાક જેવા જતાં, જુદી જુદી જાતનાં ફળ, અને હલકી જાતના અનાજની રોટલીનો છે. તેઓ વગર થાકે ઘણો ભારે બોળે કેટલાક માછલ સુધી લેઈ જઈ શકે છે. ઓછામાં ઓછા સાડાચાર મણ કોશીનો થેલો, પોતાની પીઠ ઉપર નાખીને ચાલવું, એ તો એમના મનને એક બચ્ચાની રમત સરખું છે.



રાયા જનેરો શહેરના કોંગોના ગુલામો બધા વનસ્પતિ આ-  
હારી છે, તેમ છતાં તેઓ દુનીયામાં સૌ કરતાં વધારે ખુશ્નુરન માણસો  
તરીકે પ્રખ્યાત થયેલા છે.

**અરબસ્તાન**—સન ૧૮૭૩ની સાલના ફેબ્રુઆરી જનરલ નામના  
ગ્રામ્યનામાં લેફ્ટેનન્ટ સી. આર. લો સાહેબ જણાવે છે, કે લાંબી  
છાંદગી, ચાલાકી અને સહનશીલતા શક્તિમાં આરબ લોકો એટલા  
જાણીતા છે, કે તેમની સાથે સરજાઈ કરવામાં બીજા લોકો લાગ્યેજ  
આવી શકે. તેઓનો ખોરાક ખજુર અને દૂધનોજ છે.

**બોલીવીયા**—પનામા સ્ટાર એન્ડ હેરલ્ડ નામના વર્તમાન  
પત્રમાં લખ્યું હતું, કે—આ દેશના લશ્કરી સિપાઈઓને ખોરાકમાં મકાઈ,  
કોકો, અને પાણી એ ત્રણ વાનાંજ અપાય છે. તેમ છતાં તેઓ ઘણા  
બળવાન ગણાય છે. કોઈ કોઈ વાર તેઓ એક દિવસમાં ૫૮, ૬૦,  
અને ૭૫ માઈલ મુઘીની ( પોતાના સામાન સાથે ) મુસાફરી કરી  
શકે છે.

**કેનેરીના ટાપુઓ**—મિ. સ્મીથ કૃત ક્રુસ અને ફેરીને-  
શીયા નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે પોર્ટલેન્ડ મેઈનના એક મિ.  
એલનથુએટ કહે છે, કે કેનેરીના ટાપુમાંથી સાબુખાર ભરીને એક  
વહાણ પોર્ટલેન્ડમાં આવ્યું. તે વખતે એક કેનેરી મજુર, ચાર અમે-  
રિકન પહેલવાનો જેટલો બોળો ઉચકે—તેટલો બોળો, તે એકલો ઉચ-  
કીને વહાણમાંથી ગોડાઉનમાં લાવ્યો હતો. તેને પૂછી જોતાં તેને  
ખોરાક કાચી તરકારી અને ફળનોજ હતો.

**સીલોન-લંકા-સિંહલદ્વીપ**—સન ૧૮૪૯માં પ્રસિદ્ધ થયેલા  
પ્રીધામના નામના પુસ્તક ઉપરથી માલુમ પડે છે, કે મીકુ જે પૂર્વના

લોકનો મસાલા તરીકે એક મુખ્ય ખોરાક છે, તે લલસાવેલો ભાત લીંબુનો રસ તથા મરી નાંખીને સ્વાદીષ્ટ કરેલું શાક, એ સિંહલી લોકનો રોજનો ખોરાક છે, ને તેથી તેઓ સંતુષ્ટ રહે છે.

મ્મીસીઝ એનીમીસેન્ટ કહે છે, કે સીલોનના કુલીઓ જેટલો બોર્ન-ભાર-ઉચ્ચકી શકે છે, તેટલો બોર્ન ગાયનું મટાણું ખાનાર યુરો-પીયન લોકોના કાર્ષપણ મજુર ઉપાડી શકતા નથી.

**જાપાન**—માર્ન યુનીવર્સલ હીસ્ટરી અને મિ. સ્મીથ કૃત ક્રુટ્સ અને ફેરીનિશીયામાં લખેલું છે, કે---

જાપાની લોક માંસને અડકતા નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ દૂધ અને તેનાથી ખતની બીજી જાણસોને પણ અડકતા નથી. “કો-હને મારવું નહિ, અને મારેલું કાંઈ ખાવું નહિ.” આ નિયમને તેઓ સખ્ત રીતે, (ધર્મનો એક સિદ્ધાંત ગણીને,) વળગી રહે છે. તેઓનો રોજનો સાધારણ ખોરાક ચોખા, દાળા. ફળ, કદં અને બીજી શાક ભાજનો છે. તહેમાં વિશેષે કરીને તેઓ ચોખા બહુજ વાપરે છે. તેમ છતાં તેઓ પહેલવાન, મજબૂત બાંધાના, ચંચળ, વખાણવા લાયક તંદુરસ્તી ભોગવનારા, અફલવંત, અને લાંબા આયુષ્યવળા ગણાય છે.

**તુર્કસ્તાન**—સર વીલીયમ ફેરબેન્કરન્સ ના રચેલા સૈનીટરી કન્ડીશન ઉપરના રિપોર્ટમાં લખ્યું છે, કે-

આ દેશના ખારવા લોકો, દુનીયાના બીજા દેશના ખારવા લોક કરતાં ઉત્તમ ખારવા છે. તેઓ પોણી સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ પીવામાં વાપરતા નથી. શારીરિક બાંધામાં કોન્સ્ટાન્ટીનોપલના ખા-

રવા તથા બીસ્તીઓ, યૂરોપના સર્વ વતનીઓ કરતાં વધારે ગમ-  
સુરત છે. આ બધાનો મુખ્ય ખોરાક ચેટલી, કાકડી, ખોર ( જેવાં  
ફળ ) અંજીર, ખજૂર ( ખારેક ) અને બીજાં ફળ છે. ક્રાદાક વખતે  
તેઓ થોડીક માછલી ખાય છે.

સન ૧૮૭૭ ના સ્ટાન્ડર્ડ પત્રમાં એક લેખ હતો, તે પરથી  
જણાય છે, કે

એક તુર્ક લડવૈયો લડાઈમાં બહાદુર, સહન શક્તિ, અને હિંમ-  
તમાં વખાણવા લાયક સિપાઈ, અને તંદુરસ્તીમાં એટલો બધો પ્રશંસા  
કરવા લાયક છે, કે તહેની બરોબરી યૂરોપના ક્રાદાપણ લોક કરી શકે  
તેમ નથી. તેમના શરીરના બંધા, સાદા ટેવો, અને દાંડની પરહિજ-  
ગારીમાં તેઓ જાણીતા છે. તેમના ખોરાક અત્યાહાર છતાં તેઓ  
ધીરજથી સઘળાં સંકટો સહન કરી શકે નવા છે.

વળી સન ૧૮૭૭ માં એફ ટી. વુડ એફ. એસ. એ. પોતાના  
ડીસ્કવરીઝએટ એફેસસ નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે, કે

ટર્કના મજુરો, રમના શહેરમાં વારંવાર પોતાની પીઠ ઉપર  
૧૫ મણુ બોળે ઉચકીને ચાલે છે, એક વાર એક વહેપારીઓ, પોતાના  
એક મજુરને બતાવીને કહ્યું, કે “આ મજુર ૨૦ મણુ ભારની એક  
મ્હોટી ગાંસડી ઉચકીને ( ટેકરો ચઢી ) વખારમાં નાખી આવે છે.

ન્યાયાધીશ વુડ રફ સાહેબે લખ્યું છે, કે

રમના શહેરમાં એક જગોએથી બીજી જગોએ ભાર લેઈ જવા  
માટે ખટારા કે ગાડાં તો ખિલકુલ જોવામાં આવતાં નથી. તેથી ભાર  
વહી જવાનું કામ મજુરોજ કરે છે. મિ. લેંગડન નામના એક અમે-

રિકન વહેપારીએ, એક મળુરને બતાવી, મળને કહ્યું, કે “આ મળુર, દશ મળુ વજનની સાકરની પેટી, પોતાની પીઠ પર મૂકી તે ઉપર વળી પાંચ પાંચ મળના એ સુરકા મૂકાવી, વખારમાંથી ડાકા ઉપર લાવી શકે છે. તેમ કોઈ કોઈ વાર તે આ ઉપરાન્ત પણ બીજો વધારે બેળો તેના ઉપર મૂકવા માટે મળને કહે છે પણ ભયને લીધે હું ત્હેની આ વિનાંતિ સ્વીકારી શકતો નથી.

**પાલેસ્ટાઈનના લોક માટે મિ. સી. આર. કૉનર આર. ઇ.**  
પોતાના સન ૧૮૭૮માં પ્રસિદ્ધ કરેલા ડેન્ટવર્ક ઇન પાલેસ્ટાઈન નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં લખે છે, કે—

ફલાદીન અથવા લાલના કેનાનાઈટ્સ લોકો હંમેશા સાદા ખોરાક ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. તેઓ માંસને ભાગ્યેજ અડકે છે. પણ તેઓમાં બેળેલી અને ખમીર ચઢાવ્યા વિનાની રોટલી, ત્હેમનું નિત્યનું ભોજન છે. તેમના સફેદ દૂધ જેવા દાંત, શરીરનો બાંધો, અને તેમના શરીર પર પડેલા ઝખમો, જે ઝડપથી ફાગળ જાય છે, ત્હેનું મુખ્ય કારણ ઘણું કરીને તેમનો આ સાદો ખોરાક જ જણાય છે.

**પોલાંડ—વિષે મિ. ઇ. વેલસે એનસર જણાવે છે, કે જુ**  
કડીયાને પાંચથી આઠ માઇલ સુધી શહેરથી દૂરના ગામડામાં કામ કરવા જવું પડે છે, તેઓને વખતસર પહોંચવા માટે સવારના ત્રણ વાગે ઉઠવું પડે છે. તેઓ ત્યાં આખો દિવસ ચણવાનું કામ કરે છે. ને સાંજે પાછા આવે છે. તેમનો ખોરાક અનાજનો હોવાથી તેઓ ખપોરની વખતે ખાવા માટે ગજવા-ખીરસા-માં રોટલા રાખે છે.

**સ્પેન—મિ. સ્મીથ પોતાના ફુટસ અને ફેરીનેશીયાના પુસ્તકમાં આ દેશ માટે નીચે પ્રમાણે જણાવતો માલુમ પડે છે.**

આ દેશના, કાચા કાંદા-પુંગળી-અને લાખરી ખાનારા વળાવા લોકો, મુસાફરો સાથે રોજની ૫૦ માઇલની મુસાફરી કરે છે. તેઓ મુસાફરોનાં ખચ્ચર, કે ગાડીથી કોઇ પણ વખત પાછળ પડી જતા નથી, પણ સાથે જ ચાલે છે.

**મિ. જેકસન,** જે ઇંગ્લેન્ડ નોકરીમાં એક બાહોશ સરજન હતો, તે જણાવે છે, કે

મહેં મારી તખીયત સુધારવા માટે ઘણા ઘણા પ્રકારના યત્ન કરી જોયા, પણ કશાથી તે સુધરી નહિ. છેવટે મહેં મીતાહારખજાથી, તેમ સખત કામ કરવાની ટેવથી, મહારી ગયેલી શરીર સુખાકારી પામી મેળવી. હું જે લદાઇઓ લદી આવ્યો અને હજુ એક વધારે લદાઇમાં જવા માટે મ્હારામાં હજુ હિંમત છે. હું કદાપણ માંસ ખાતો નથી. તેમજ દારૂ, માલ્ટ લીકર, કે તેવો બીજો કોઇપણ જાતનો દારૂ પીતો નથી. ફલાલી પહેરતો નથી. તેમજ પવન, વરસાદ, કે ટાલ તડકાની દરકાર પણ રાખતો નથી.

આવી રીતે માંસાહાર કરતાં કળાહારના અનેક ફાયદા, અનેક પુસ્તકો, માસિકો, વર્તમાનપત્રો, તેમજ ભાષણોમાં, સેંકડો વિદ્વાનોએ જણાવેલા છે. કે જે બધા આ ન્હાના પુસ્તકમાં લખવાથી પુસ્તકનું કદ વધી જાય, તેથી દાખલ કર્યા નથી. તેમ વાંચનારાઓને પણ એક વિષયના આવા ઘણા દાખલા વાંચતાં કંટાળો પણ આવે, એ પણ ખરી વાત છે. તોપણ આવાં થોડાંક દાખલાવાળાં પુસ્તકોની યાદી આ નીચે આપવામાં આવી છે. તેથી જે લાઇને તે વાંચવાની જિજ્ઞાસા થાય, તેમણે તે પુસ્તક મેળવીને વાંચવાની તસ્દી લેવી.

લેઇનનું ઇજમ. સન ૧૮૨૪માં રચેલા હુમ્બોલ્ડ્ટ પર્સ ઓન

મેક્સીમાંથી ટેલરના સીલકેશન્સ. સર જોન સીકલેર. ગ્રાહામ, પોપ, હુક, બરટન સાઇપ્રસ, હેપવર્થ ડીક્લન ઑન ધ આઇ લેડ ઓફ સાઇપ્રસ. (પ્રીધા વિષે) મંથલી મેગેઝીન (૧૮૧૫ સીએ રાલીઓન વિષે) ગ્રીસ વિષે જજ્જ પુડ રફ ઓફ કનેક્ટીકટ. રેલી ન્યુઝ નામે છાપુ ૧૮૭૭ તુર્કસ્તાન વિષે. પિકચર્સ ઓફ ધ આઇનીઝ બાઇ ધ રેવરંડ આર. એચ ક્રોબાલ્ડ. એમ. એ. આરટીસ્ટ્રસ અને આરજ્ઞ બાઇ હેન્ની બ્લેક બર્ન ૧૮૬૮ આલબરીયા વિષે. બાઇ ધી રેડસી નામે પુસ્તક. કર્તા પ્રોફેસર રોબર્ટસન સ્મીથ. એમનર્સ એક્સકર્શન્સ ઇન ધ ઇન્ટી-રીઅર ઓફ ફશીયાનો લેખ લખનાર વૉર કૉરેસ પોન્ડન્ટ ઓફ ડેઇલી ન્યુસ ૧૮૭૮. ડૉક્ટર કાપેટ બ્રુક અને મિ. ટવીનીંગ નૉવેલ વિષે. હા-મરટન્સ “ રાઉડ માય હાઉસ ૧૮૭૫ ” (ફ્રાન્સ વિષે) લીઝર અવર ૧૮૭૩ સ્વીઝરલૅન્ડ વિષે.

આ સિવાય બીજાં કેટલાંક પુસ્તકોમાં આ વિષય ચર્ચાયેલો છે, પણ આટલા પુરાવા પુરતા જાણી તહેમનાં નામ ન આપતાં મૂળ લેખ આગળ ચલાવીએ.

૧૩ શક્તિ ભૂલાવો ખવડાવનારી છે--માંસનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં બળ વધે છે તે સાચું કે ભૂલાવો ખવડાવનાર છે, તહેના પુરાવા દોડવાની શક્તિના પરિણામ ઉપરથી મળી આવે છે. માંસાહારીના શરીરમાં લોહીનું ફરવું, લોહી ફરવાથી નળીઓ, ધમનીઓ, કેશ વાહીનીઓ, અને શીરાઓમાં તહેની અંદરના તત્વોને લેઇને એવી રીતે ભારે દબાણથી ચાલે છે, કે ધીમે ધીમે તે ધમનીઓ વગેરે જાડી, અને બરડ થઇ જાય છે, અને છેવટે તહેની અસર રક્તાશયને પણ થયા વિના રહેતી નથી. તે

ઐટલે સુધી જાય છે, કે તેથી તે પહોળું થઈ જાય છે, અથવા દયાળુ બહુવાર સુધી વારંવાર આવું રહે તો, માથે વધારે ગરમી ચઢી જઈ બેલાન થવાના અકસ્માતો પણ કોઈ કોઈ વાર બને છે. અથવા કોઈ કોઈ વાર નસ તૂટી જવાના પણ ઘણા અકસ્માતો બની આવે છે. અને દોડવા જેવી સરતોમાં તેઓ ( માંસાહારીઓ ) ઐટલા બધા તો થાકી, તથા હાંશી, લોટ જેવા બની જાય છે, કે તેથી કાંતો તેઓ કરેલી સરતના ટુકાણા સુધી જઈ શકતા નથી, અથવા કદાપિ મહામુશીબતે જાય છે તો, પોતાના હરીફ વનસ્પતિ આહારવાળા કરતાં બહુ મોડો પહોંચે છે. અને પછી તેમને થાકની અસર ઉતારવા માટે બ્રાંડી જેવા દારૂની મદદ લીધા વિના બીજાકુલ ચાલી શકતું નથી. તેનાથી ઉલટું, ફળાહારીઓને ઘણાજ થોડો થાક લાગે છે, અને તે પણ થોડીવાર, હાલ્યા ચાલ્યા વિના પડી રહેવાથી, ઐટલે આરામ લીધાથી ઉતરી જાય છે. તેમ તેથી પહેલાંના જેવો ચહેરો ( હતો તેવો ) થવાને બહુવાર લાગતી નથી. આ વિષે વધારે લખ્યા કરતાં નીચેનાં થોડાંક દૃષ્ટાન્ત આપ્યાથી વધારે સમજાશે.

૬૦. અલેક્ઝાન્ડર હેગ એમ. એ. એમ. ડી. જણાવે છે, કે દોડવાની સરતમાં, માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિ આહારી આગળ દોડી આવ્યા, ત્હેની સાથે તેઓ સારી સ્થિતિમાં, અને સાજા તાજા પહોંચ્યા હતા. ત્હેમાં જે પહેલે નમ્બરે આવ્યો, તે તો ખાતરીથી કહેતો હતો, કે જો જરૂર પડતે તો, હું હજુ પણ ઉતાવળે આગળ દોડી શકતે. આ સરતમાં માત્ર એકજ માંસાહારી ટૂંક સુધી દોડી શક્યો હતો. પણ તે દોડ્યા પછી એવો તો લોથપોથ થઈ ગયો હતો, કે ત્હેને પાછો હાંશી-યારીમાં લાવવા માટે બ્રાન્ડી પાવાની જરૂર પડી હતી. આજ અંધકાર

વળી એક બીજું દષ્ટાન્ત આપે છે, તે વાંચવા જેવું હોવાથી નીચે લખ્યું છે.

થોડા દહાડા ઉપર એટલે સન ૧૯૦૨ ની સાલના મે મહિનામાં રેસ્કન અને બર્લીનની વચ્ચે ૧૨૫ માઇલના છેટાની સરતમાં છ અન્નાહારી પહેલા આવ્યા હતા. તેમાં સૌ કરતાં પહેલે નમ્બરે આવનાર એક અન્નાહારી જર્મન હતો. ને તે આ પુસ્તકમાં લખ્યા પ્રમાણે ભરોબર વર્તન રાખનાર એક કેળવાયેલો માણસ હતો. તેણે (આ સુદ્ધાં) દોડવાની સરતમાં ઘણીવાર ઉંચે નમ્બરે આવી, આખી દુનિયામાં સારી નામના મેળવી હતી. આ વખતની સરતમાં તે પોતાના બીજા હરિકે કહેતાં ત્રણ કલાક વહેલો આવ્યો હતો. આ લાંબી સફરમાં ૧૮ વનસ્પતિ આહારી, અને ૧૪ માંસાહારી ઉતર્યા હતા. તેમાં દશ વનસ્પતિ આહારી અને ત્રણ માંસાહારી માત્ર ઠેક સુધી દોડી શક્યા હતા. ને બાકીનાએ અર્ધેથી થાકી જવાના કારણે દોડવું છોડી દીધું હતું. કાર્લમાન જે પહેલે નમ્બરે આવ્યો હતો, તે પહેલાં આવનાર માંસાહારી કરતાં લગભગ સાત કલાક કરતાં પણ વહેલો પહોંચ્યો હતો.

### ત્રીજો દાખલો.

સન ૧૮૯૮ ના જુનની ૨૬ મી તારીખના ઉઘડીન્યુઝ પેપરમાં, તેના બર્લીનના ખબરપત્રી તરફથી “વનસ્પતિ આહારની મોટી ફતેહ, માંસાહારી હાર્યા” આ મથાળાવાળો એક લેખ પ્રકટ થયો હતો. તેમાં લખ્યું હતું, કે

૧૪ માંસાહારી અને ૮ વનસ્પતિ આહારી ૭૦ માઇલ દોડવાની સરતમાં ઉતર્યા, સઘળા વનસ્પતિ આહારી સારી રીતે ઠેક સુધી પહોંચી ગયા. તેમાં પહેલે નમ્બરે આવનારે આ ૭૦ માઇલનું અંતર



૧૪૬ સવા ચાંદ કલાકમાં કાપ્યું હતું. છેલ્લા (આઠમા નંબરને) વનસ્પતિ આહારી આવી ગયા પછી એક કલાકે માંસાહારી આવ્યો. પણ તે તદ્દન થાકી ગયો હતો, તે છેલ્લોજ માંસાહારી હતો. કારણ કે ત્હેના વિના બીજા બધા માંસાહારીઓએ ૩૫ માઇલ દોડ્યા પછી થાકી ગયાથી દોડવાનું બંધ કર્યું હતું.

૧૪. માંસ ખાધાથી આયુષ્ય ઘટે છે.—આ વાત ઘણાખરા ભાષ્યોના મનમાં ઝટ ઉતરે તેવી નથી, પણ આ નીચે આપેલાં દ-ષ્ટાન્ત વાંચ્યા પછી ત્હેમની આ વિષેની ખરી ખાતરી થશે. કેમકે તે સત્યતાથી ભરેલી છે.

માંસાહાર કરવાથી પાછળ જે જે પરિણામે! બતાવ્યાં છે તે બધાં કારણોથી, સ્વાભાવિકપણે સમજી શકાય તેવું છે, કે આ ખોરા-કથી જીંદગીની હયાતી ઉપર ઘણી ઘણી તરફથી ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી. અને ત્હેના પરિણામે તે ટુંકી થઇ જવાનો ઘણો સમ્ભવ છે. આ ઉપર એક ગ્રન્થકાર લખે છે, કે—

માંસાહારના જુદીજુદી જાતના પદાર્થો ખાધાથી જીવનશક્તિનો ટકાવ, અને જીંદગીની મુદત, આડકતરી રીતે ઘટતી જાય છે. અને છેવટે અકાળે મરણ નીપજે છે, એમ કહેવાને પણ હરકત સરખું લા-ગતું નથી. એ તો ચોક્કસ-દેખીતી-વાત છે, કે માંસાહારથી જલદી ધરડપણુ—બુઢાપો—આવે છે, તેમ મન્દવાડ અને લોહીવિકારનાં ચિન્હો જલદી પ્રકટ થવા માંડે છે. તેમજ દારૂ પીવાની ખુરી બદી, બ્યલિયાર, અને બીજી સઘળી જાતની અમર્યાદની ટેવો પડે છે.

૧૫. શ્વાસોશ્વાસ ઉપર શી અસર થાય છે.—આ આહાર લીધાથી શ્વાસોશ્વાસ બહુ જલદીથી ચાલવા માંડે છે અને તેથી આવા

માણસોને વધારે હવાની જરૂર પડે છે, એટલા માટે તેવા લોકોને રહેવા સારૂ મોટી, સ્વચ્છ, તેમજ ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યાની વિશેષ જરૂર પડે છે. અને તહેમાં જો ખામી આવે તો તહેમને શ્વાસોશ્વાસનાં દર્દો શરૂ થાય છે. આ કારણથી માંસ ખાનારી પ્રજામાં ફેફસાનાં દર્દને લીધે જોઈએ તે કરતાં વધારે મરણ નીપજે છે.

માંસાહારી પશુ-જેવાં કે કુતરાં, સિંહ, વાઘ, અને વર વગેરેને હાંફતાં હાંફતાં જીલ બહાર લટકતી રાખવી પડે છે. તે પણ વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની જરૂર માટેની પુરતી સાબીતી છે.

એલીમેન્ટ્સ ઓફ ધી મેકટીસ ઓફ ધી ફીઝીક ભાગ બીજામાં લખ્યું છે, કે ડૉક્ટર કેગીના ધારવા પ્રમાણે આથી સાબીત થાય છે, કે માંસહારથી, વનસ્પતિ આહાર કરતાં વધારે અને મુશ્કેલીથી શ્વાસોશ્વાસ લેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જુદાં જુદાં મથાળાં હેંકે ટુંકામાં માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા વિષે તપાસી ગયા. હવે આથી સમગ્ર દેશને તે ખોરાક વાપરવાથી શી શી અસર થાય છે તહેના થોડાક મુદ્દાઓ તપાસીએ.

## આખા દેશને થતી હાનિ.

૧ તે લતો-ભાગ-અસુખાકારી અને ઘોંઘાટ વાળો રહે છે.

જે ઠેકાણે માંસ માટે પશુઓને મારી નાખવામાં આવે છે તે ભાગ, એટલો બધો તો ઘોંઘાટવાળો, લાગણી ઉશ્કેરનારો, ખરાબ ગંધ, અને ગંધાતો હોય છે, કે ત્યાં જતાં માથું પણ ફાટી જાય. અને દેખાવ વસ્તે બીજું શું કહેવું, પણ તે બાબત એક અન્યકરના પોતાનાજ શબ્દોમાં લખીએ તો—

ગમે તે જગોએ કસાઇખાનું હશે તોપણ ત્યાં ખરાબ દુર્ગંધ, કમકમાટ ઉપજાવે તેવી નિર્દયતા, બેશરમ અને એળ લાગે તેવા દેખાવો, તન્દુરસ્તીમાં બીગાડો કરે તેવી હવા, છાતી ફાડી નાખે તેવી પ્રાણીઓની આખર વખતની લયકર અને દયા ઉપજાવે તેવી કારમી ચીસો, અને પ્રાણાન્ત વખતના ઘુમ બરાડા અને રડારોળ, હંમેશ વહેતી લોહીની નીકા, અને ત્હેની સાથેના થરથરાટ ઉપજાવી માંદા પાડી દે તેવા લયભીત દેખાવો, હંમેશા નજરે પડે છે. ( કાચા દિલનો એક હિન્દુ તો આ જોઇ નક્કી ચક્રો ખાઇને ભોંયપર પડે, ત્હેમાં જરા પણ સંશય નથી )

કેપટન ડાયમન્ડ આ વિષે કહે છે કે,

“ જ્યારે તેણે નિર્દોષ પશુઓને જબેહ કરતાં જોયાં, ત્યારે તે દેખાવથી જ તે માંદો પડી ગયો ! માંસ ખાવાનો રિવાજ કેવો ધાર્તી લયો છે અને કાંઈ બચ્ચાની સન્મુખ, એક ગરીબ પશુને કતલ કરવાથી તે બચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે ત્હેનો મણો અસરકારક દાખલો ઇંડીયન મીરર નામના ન્યુસપેપરમાંથી આપવામાં આવ્યો છે, જેનું ભાષાંતર આ પ્રમાણે છે.”

“ એક અંગ્રેજ બાઇએ પોતાના સાત વર્ષના બેટા-છોકરા-સન્મુખ એક બકરાને જબેહ કરી, ત્હેના શરીરના લાગો છૂટા કર્યા, અને ત્યાર પછી તે બજારમાંથી કાંઈ ખરીદ કરવા માટે ગઇ. પેલા બચ્ચા ( બેટા ) એ તેટલામાં, જેમ તેણે પોતાની માને કરતાં જોયું હતું તેમ કરી, પોતાની ન્હાની બહેનને જબેહ કરી ! તેણીના ટુકડા કરી નાખ્યા ! અને આ પ્રમાણે પોતાની આબેહુબ નક્કલ કરવાની શક્તિ માટે મગર થવા લાગ્યો ! જ્યારે ત્હેની મા પાછી ફરી, ત્યારે તેણીના

મગજની શી હાલત થઈ હશે તે વિચારો ! અનુભવમાં આવી જઈ તેણીએ પોતાના આ બેટાના ટુકડેટુકડા કરી નાખ્યા ! હાલ તે દીવાનશાળામાં (સાળ નહિ થઈ શકે તેવા દર્દીઓમાંની એક તરીકે) રહેલી છે !

પ્રિય વાંચનાર બંધુ ! આ કમકમાટ અને દયાજનક દાખલાથી તમારાં મનની હાલત કેવી થઈ હશે, તે હું મહારા પોતાના મનની હાલત ઉપરથી સમજું છું. કેમ કે “ મનોમય સાક્ષી છે ” એક સાત વર્ષનો પ્રાણાધિક દીકરો ગયો, ! બહાલી દીકરી ગુમાવી, ! ને અતે આખી જીંદગી અગાધ દુઃખમય બની ગઈ ! એક પ્રાણીના ઘાત માટે બેની ઘાત, અને ત્રીજાની સુખદ જીંદગી ઉપર પાણી ફર્યું ! ! અરે, માંસાહાર ! ત્યારે સ્વાદ, માંસાહારીઓને ગમે તેવો મીઠ લાગતો હશે ! પણ ત્હેનું પરિણામ કાંઈ ઓછું નુકસાનકારી નથી !

વળી એક દેકાણે લખ્યું છે, કે—

“ રખે કાંઈ તારી જીંદગી લે, માટે પ્રથમથી જ ત્યારે કાંઈની જીંદગી લેવી નહિ ” આ વાક્યની ઉંડી સમજણ આપણા ધર્મના અનેક રહસ્યમાંની એક છે. અને આ બાબતનો મર્મ દરેક હિન્દુ, અને ત્હેમાં પણ વિશેષે કરી આપણા જૈન બંધુઓને ખુદ્દો સમજાય તેવો છે, એટલે આટલાથી જ પતાવીએ.

ઉપર જણાવેલી બધી હકીકત પશુ, પક્ષીને મારી ત્હેનું માંસ કાઢ્યા પછીની છે. પણ તેનું માંસ મેળવતાં પહેલાં તે બિચારાં પ્રાણીઓને કેવી રીતે રીખાવી રીખાવીને મારી નાખવામાં આવે છે, અને તે વખતે તે ગરીબોની કેવી દુર્દશા થાય છે તે જોનારાની તો શું,

૧. આ લીલીઓ લખતી વખતે ચોકવેશથી નેત્ર સજળ થયા વિના રહ્યાં નથી.

પણ વાંચનારાની અને લખનારાનીએ તાકાત નથી, કે તહેનો તે બરેખર  
યથાસ્થિત ચિતાર આપી શકે' તેમ કરતાં તેનું હૈયું ભરાઇ આવી  
અશ્રુજળ વહ્યા વિના રહેતાં નથી !

૨ હરીફાઈમાં ટકવા માટે પ્રતિબંધક કાયદા ઘડી, બીજી  
પ્રજાનું અપમાન કરવું પડે છે.—ઉપર પ્રમાણે જે જે બાબતોની  
તપાસ લેશે તે તે બાબતોથી સમજી શકાશે કે, માંસાહારથી બેશક  
પૈસાની ખુવારી થાય છે. અને જેથી સુખી રીતે ( પૈસાની નજરથી  
તપાસતાં ) જીંદગી ગાળવી હોય તો તહેમને એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં  
વધારે પૈસા મેળવવાની જરૂર પડે છેજ, અને તેમ કરવા માટે તેમને  
હરીફાઈ પણ મહોટીજ કરવી પડે છે. મનુષ્યને પણ હરીફાઈ કરવાની  
કાંઈક હદ હોય છે, અને તે હદ સુધી તે હરીફાઈને લેઈ જતાં પણ  
જ્યારે તહેમાં તેઓ ફાવી શકતા નથી, ત્યારે તહેમને અમુક અમુક  
જાતના કાયદા ઘડી, તહેમાં જાણાવવું પડે છે, કે અમુક અમુક દેશમાં  
અમુક અમુક દેશની પ્રજા આવી શકેજ નહિ. આવા આવા કાયદા ઘડવાથી  
બંધમાના કરેલી પ્રજાઓની લાગણીઓ, તેવા લોકોની સામે ઉસ્કેરાય  
એ દેખીતું છે. આ બધું કરવાનું મૂળ કારણ તમે જ્ઞેશે તો તહેમનો  
હંમેશનો માંસનો ખોરાક, અને તેની પાછળ થતું લખણુટ ખર્ચજ છે.  
જે તેઓ પણ સ્પર્ધામાં ઉતરનારા લોકોપેડે અન્નાહારી હોત તો તહેમને  
આવા કાયદા ઘડવાની જરૂર પડત નહિ. એક અનાજ ખાઈને રહેનારો  
વહેપારી, પોતાની બે રૂપિયાની મૂળ કિંમતની છત્રી સવા બે રૂપિયામાં  
વેચી શકે છે, કેમકે તેમ કરતાં તે પોતાના ખોરાક માટે જો સોંધ-  
વારી હોય તો ( યાદ રાખવું કે આ તો ફક્ત એક દષ્ટાન્ત છે ) બે  
આના ખર્ચી બે વધેલા આના નફા તરીકે ગણા—હડકા—માં આધા

મૂકી શકે છે, પણ આવી રાતે માંસના ખોરાક વાળાને કરવું પરવડે તેમ નથી, કેમકે જો તે તેટલીજ કિંમતની છત્રી ઉપર કહેલી કિંમતે વેચે તો તે નફાના ચાર આનામાંથી પોતાનો રોજનો ખોરાક પણ માણુ માણુ ખેદ કરી શકે નહિ, તો પછી બચાવ—નફાની તો વાતજ શી કહેવી. આજ કારણથી તેઓ પોતાના અન્નાહારી વહેપારી સાથે સ્પર્ધામાં બીજકુલ ઉતરી શકતા નથી, ને તેજ કારણથી તેઓ તેમને, પોતાના દેશના બળ-રોમાંથી ઊંચાળા ભરાવવાની ખટપટ કર્યા કરે છે. જોકે બીજન દેશની પ્રજા ને સ્વચ્છતાની ટાપટીપમાં, તેમ પરતી શોભા માટે રાચ રચીલામાં બહુ વધારે ખર્ચ કરવું પડે છે તે વાત ખરી છે, તોપણ તેમનો આ ખોરાક પણ તહેમને ખર્ચના વધારે ખોજનમાં ઉતારે છે તે વાત નફી નિઃસંદેહ—ખરી છે, બીજન પરચુરણ ખર્ચ કરતાં ખાધા ખર્ચમાં કાંઇ ઓછો પૈસો જતો નથી. જો આ બધા, રોજ અનાજના ખોરાક ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરનારા હોય તો એ નિઃસંદેહ વાત છે, કે તહેમને આવા કાયદા બાંધી બીજ પ્રજાના હક ઉપર તરાપ મારવાનું કારણ રહેત નહિ. તેઓને પોતાના પેટનું રદાણ કરવાનું પહેલું સૂઝે, એ દેખીતી વાત છે.

૩ ખેતી ઉપર શી અસર થાય છે—આ ખોરાકથી ખેતી ઉપર શી અસર થાય છે તે હવે તપાસીએ. એક માંસાહારીને આખા વરસનો નીભાવ કરવા માટે, વનસ્પતિ આહારીની સાથે સરખામણી કરતાં કટલા ગણી વધારે જમીનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે માટે એક અનુભવી વિદ્વાનનાજ શબ્દો અહિં લખવામાં આવે છે.

મિ. ગ્રેગ પોતાના “હાંદગીના ગુહ્યાર્થ” નામના એક પુસ્તકમાં ટીકા કરે છે, કે—જેટલા એકર જમીન ઉપર માંસ ઉગાડવામાં આવે તે તેનાથી જેટલા માણસનું ગુજરાન ચાલે, તેના કરતાં ઓછામાં ઓછા

દશ ગણા વધારે માણસનું ગુજરાન, તેટલાજ એકર જમીન ઉપર ઘઉં ઉગાડવા-વાવવા-થી ચાલી શકે છે. સાધારણ ગણતરી એમ છે, કે એક પુષ્ક ઉમરનાં માણસને સરેરાસ દર વર્ષે એક ક્વૉટર ઘઉં જોઈએ છિયે, અને આપણે જાણીએ છીએ કે, સારી જમીનમાં ચાર ક્વૉટર ઘઉં ઉપજી શકે છે. છતાં આપણે એમ ધારો, કે એક માણસને દર વર્ષે બે ક્વૉટર ઘઉં જોઈએ, તોપણ (તેવી ગણતરીથી) એક એકરથી બે માણસનું ગુજરાન ચાલી શકે, પણ માંસાહારી એક માણસને રોજનું ત્રણ રતલ માંસ જોઈએ, અને વધારેમાં વધારે એમ માની લ્યો કે એક એકર જમીન જો દોર તથા મેદાન ચરાવવામાં વાપરે તો સરેરાસ પચાસ રતલ અથવા થોડું વધારે માંસ થાય. જો કે, નૌરફોંક પ્રગણામાં સારામાં સારા ખેતુતોને સરેરાસ નેવું રતલની આવી છે પણ ઐટઓટનનાં ધણાંખરાં ખેતરોમાં તો માત્ર વીસ રતલનીજ રાસ ઉતરે છે. આ આંકડાથી ગણતરી કરિયે તો પણ એક માણસને માત્ર માંસાહાર ઉપર રહેવાને ૨૨ બાવીશ એકર જેટલી જમીન (ચરાઉ) જોઈએ. આ ઉપરથી ચોક્કસ દેખાય છે, કે જો વનસ્પતિ ખોરાક પસંદ કરવામાં આવે તો, ચોક્કસ ક્ષેત્રફળની જમીન ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ ચલાવી શકાય.

આ ઉપરથી સહેજ સમજાય છે, કે એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં લગભગ ૪૪ ગણી (ઝોછામાં ઝોછી વધારે જમીન એક માંસાહારીના નીલાવ માટે જોઈએ. વળી એવી ગણતરી કરાય છે, કે ૫૬ વર્ષે વસ્તીની સંખ્યા બેવડી થાય છે. એવી રીતે ગણતાં ૫૬ વર્ષમાં કેટટલા બધા મોટા વિસ્તારમાં જમીન જોઈએ. તે વાંચનારને સહેજ ખ્યાલમાં લેવા જેવું છે. અને તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું.

છે, કે તેટલા મ્હોટા વિસ્તારની જમીન ઉપર માત્ર દોર તથા મેંઢાને ચરવા લાયક ફક્ત ઝાડ પાલો જ વાવી શકાય, નહિ કે, અનાજ ઉગાડી શકાય. મતલબ કે, ખરી રીતે તેટલી જમીન વાવ્યા વિના ઉગડ થાય છે. એમ કહિયે તો તહેમાં ખોટું શું છે ? આ બધી બાબતોનો એક-ન્દર રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ સમજી શકાશે, કે એક માંસાહારી પ્રાણનો મુલક સહેજથી કેટલો બધો વેરાન અને ઉગડ, થઈ જાય છે.

ઘણી જાતના લોકો, કે જેઓનો ખોરાક ગાય સદીમાં, માત્ર દૂધ, મૂળિયાં, અને શાકમાં જ તૈયાર કરવામાં આવતો હતો, તેઓને હવે દરરોજ મ્હોટા જથ્થામાં પશુ પક્ષીઓનું માંસ જ બેઘરે છિયે. તેથી દેશની સૌથી ફળદ્રુપ જમીનનો મ્હોટો ભાગ હવે દોરો-ઘેટાં-ને ચરાવવાના કામમાં આવે છે, એટલે રોટી બનાવવાનું અનાજ જે મનુષ્યોના ખોરાક માટે ઉપયોગમાં આવતું, તે જમીન હવે ઘેટાં અને બળદોના માંસને ચરવી વાળું બનાવવાના ખપમાં આવે છે. આ પ્રમાણે ખોરાકનો જથ્થો અને સંગ્રહ કમી થઈ જાય છે, એટલે ખેડાણની રીતમાં જેટલો સુધારો થયો છે, તેટલો નફો, બીજી બાજુએ ખેતીની જમીનમાં ઘટાડો થવાથી તણાઈ જાય છે. તેથી પ્રજાકીય સંભાળ અને ઉત્તેજન માટે ઘાસ-ચારા કરતાં ખેતી વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કેમકે તેથી પેદાસ વધે છે તહેની સાથે મનુષ્ય જાતિની જીંદગીનો નિર્વાહ ઘણી સારી રીતે થઈ શકે છે. ખેતીથી વળી બીજો ફાયદો એ છે કે તેથી મ્હોટી સંખ્યામાં ખેડુતોને રોજી મળી શકે છે. જે અમુક જમીનનો ટુકડો, દશ માણસના નિર્વાહ માટે જોઈતું માંસ પુરું પાડી શકે છે, તેજ ટુકડો, ઓછામાં ઓછો તેથી બમણી સંખ્યાના માણસોને અનાજ, દૂધ અને કંદમુળથ: નિર્વાહ ચલાવવાને પુરતો થાય છે.



ખેતીથી વળી જમીન ઉપર પડેલાં ખાડા ખાખોચીયાં પુરાઇ જઇ, જમીન ખેતી કરવા લાયક સપાટ થાય છે. અને કચરો, નકામે ઝાડપાલો, અને છાણ વગેરે જે જે નકામાં પડી રહી નહારી તહેમની હવાને લીધે માણસની તંદુરસ્તીમાં જે ખીગાડો કરે છે તે પણ ખાતરના કામમાં લાગવાથી ઉલટાં લાભકર્તા થઈ પડે છે. વળી ખાતરથી જમીન ક્ષમદુષ્પ થઇ ખેતીના અનાજમાં વધારો થાય છે, તેની સાથે તે હવામાં નુકસાન કરતાં અટકે છે.

એક ગ્રન્થકાર લખે છે કે:—

“ઉજડ જમીનનું ખેડાણ કરવાથી મજુરોને રોજ મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ ગંધાતા પાણીનાં ખાડા ખાખોચીયાં પુરાઇને જમીન સપાટ થવાથી તથા અસંખ્ય નહાના મહોટા ઉકરડાનું ખાતર કામે લાગવાથી હવા સ્વચ્છ થાય છે, અને તેથી દેશનાં કેટલોક સડા દૂર થઇ જઈ જાહેર તંદુરસ્તી ઉપર જે સુધારો થાય છે તે કાંઇ જેવો તેવો નથી.

**૪ મજુરી મોંઘી થાય છે**—ઉપલા મુદ્દાનો ખારીકથી વિચાર કરશે તો સમજાશે, કે માંસાહારી પ્રજામાં મજુરી જે મોંઘી પડે છે તેને મૂળ કારણ પણુ, તે દેશમાં જાહેર પ્રજા જે ખોરાક વાપરે છે તેને જ આભારી છે. હિન્દુસ્તાનના મજુરોનો રોજનો ખોરાક સાધારણ રીતે અનાજનો હોવાથી અને તે માંસ કરતાં ઘણું સસ્તુ મળતું હોવાથી તેમનું ગુજરાન થોડી કમાઇથી પણુ થઈ શકે છે. પણુ માંસ મોંઘુ મળતું હોવાથી તેના ખોરાક ખાનારા માણસને ઓછી કમાઇથી ગુજરાન ચલાવવાનું પડેલું નથી. ને તેજ કારણને લીધે હિન્દુસ્તાનના બહારના મુલકમાં આપણા દેશનાં મજુરો વધારે પોસાય છે, તેમ કમાઈ પણુ સારી કમાઈ લાવે છે. આપણા પ્રાન્તના હજમ અને

ધોળી તેમ, ખેતીની મજૂરી કરનારા મજૂરોને, કાનડા ઇલાકામાં, તેમ આફ્રિકાના બીજા દેશોમાં આજ કારણથી ઠીક કાવે છે. કેમકે તહેમનો નિલનો ખોરાક માંસનો નહિ, પણ ધાન્યનો હોય છે.

૫ આયાત (અનાજની) વધે છે, દુષ્કાળની હરહ મેશ ધાસ્તી રહે છે, તેમ કુદરતી દેખાવો નષ્ટ થતા જાય છે.— ખેતીની જમીન ઘેર અને ઘેટાંને ચરાવવા માટે પડતર રાખવાથી જમીનની સ્વાભાવિક સૌંદર્યતા, મેદાનની રમણિયતા ને પર્વતોની ખીણોમાં આવેલાં લીલાંછમ ખેતરોના સુંદર દેખાવ, વગેરે જે કાંઈ આનન્દદાયક ને મનમોહક દેખાવો હોય છે, તે બધા નષ્ટપ્રાય થઇ જાય છે. આથી વરસાદકમી પડે છે ને તેજ કારણથી દુષ્કાળ પડવાની હાંમેશાં ધાસ્તી રહે છે ને તેથીજ અનાજની આયાત વધે છે, તેની સાથે પરદેશથી આવતા અનાજ ઉપર આધાર રાખી વહેપારીઓને મ્હોં વિકાસીને ખેસી રહેવું પડે છે. તેની સાથે વરસાદની તાણુને લીધે નદી, નાળાં ને તળાવોમાં પાણી પૂરું રહેતું નથી, તેમ ખુટી પડે છે ને તેજ કારણુને લીધે સરકારને તળાવો ઉડાં ખોદાવવાની, કુવા ખોદાવવાની તેમ નહેરો બાંધવાની જરૂર પડવાથી તહેમાં લાખો રૂપિયા ખર્ચ્યા વિના ચાલતું નથી.

૬ ખેતી ઉપરાન્ત બીજી રીતે પણ દેશને ભારે નુકસાન થાય છે—માંસાહાર મેળવવા માટે ખેતી ઉપર આધાર રાખવો પડતો નથી, તેથી જીવતાં પશુ પક્ષીઓ ઉપર ગુજરાનનો આધાર રાખવો પડે છે અને તે જેટલી સંખ્યામાં કાપવામાં આવે છે તેટલી સંખ્યા દેશમાંથી હંમેશને માટે ઓછી થાય છે. તેની સાથે તે જીવતાં હોત તે તહેમની ઓલાદ વધવાની જે આશા હતી તે નષ્ટ થાય છે ને આ-

ખરે ખેતી કરનારા બળદોની સંખ્યા ઘટી જવાથી તે બહુ મોંઘા મળે છે, કેમકે હરેક વસ્તુનો ભાવ-કિંમત-તહેની છત અને ખપના પ્રમાણમાંજ રહે છે તેર ક્યાર્થ જવાથી છત ઘટે છે ને ખેતીની જરૂર માટે ખપ તો વધે છેજ. એટલે છત ઘટવાથી ને તહેની સાથે ખપ વધવાથી તેર મોંઘા થતાં જાય છે. આ વિષે વધારે ખાતરી થવા માટે તા. ૨૩-૧૨-૧૦ ના મુખ્ય સમાચારનો અંક જોઈ જવા લલામણ કરવામાં આવે છે, તહેમાં લખ્યું છે કે:—

પુણી સરકારી ખેતીવાડી ખાતાની કૉલેજના પ્રૉફેસર મિ. નાઈટ આંકડાથી બતાવી આપ્યું હતું કે, મુખ્ય ઇલાકામાં દોરોની સંખ્યા દર વર્ષે ઘટતી જાય છે, સન ૧૮૮૮ ની સાલમાં આ ઇલાકામાં ૩૧ એકત્રીસ લાખ બળદ, અને ૧૮ લાખ ગાયો હતી, જે સંખ્યા સન ૧૯૦૬ ની સાલમાં ઘટીને ૨૫ લાખ બળદ, અને ૧૨ લાખ ગાયો ઉપર આવી રહી. " આ પ્રમાણે દોરોની સંખ્યા દિન-પ્રતિદિન ઘટતી જવાથી ખાતરનો જથ્થો પણ ઘટતો જાય છે. અને તેથી ખેતીના પાકને નુકસાન થાય છે. "

૭ વસ્તી જેવી હોય તેવોજ મુલક થઈ જાય છે—આ વાક્યામાં એટલું બધું સત્ય રહેલું છે કે તે વિષે એક શબ્દ પણ વધારે લખવાની જરૂર જેવું નથી તેથી તે વિષે વધારે ખુલાસો ન કરતાં તેના માટે એક વિદ્વાનના શબ્દો નીચે ટાંકી બતાવું છું.

ફ્રેન્સ મેગેઝીન નામના જાપામાં લખતાં પ્રૉફેસર સુમાન જણાવે છે કે—

વનસ્પતિ આહાર કરવાથી મહાદી વસ્તીનો નિર્વાહ થઈ શકે છે (વળી કહે છે કે) મુખ્યત્વે કરી અનાજનો ખોરાક ખાવાને કમુલ

થવાથી પણ કોઈપણ પ્રજા આખાદ થઈ શકે છે, અને જે વસ્તી કમતી હોય તો તે પ્રજા સરખામણીમાં (તેટલે દરજ્જે) જંગલી હોય છે, અને વનસ્પતિ ખોરાક વાપરવાની પસંદગી કરવી તે પણ સુધારાનું અને સત્તાનું એક નિશાન છે, (એટલે કે તે સુધારામાં આગળ વધે છે અને સત્તામાં જન્મતી જાય છે)

૮ પ્રથમ દરજ્જે દૂધ ઉપર અને પછી આખા દેશ ઉપર થતી અસર—દારની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન ઘટતી જવાથી દૂધ પણ સાફ, તાજું, સોંધું અને જોઈએ તેટલું, વખતસર મળતું નથી, અને કદાચ જે મળે છે તો તે ઘણુંજ મોંઘું અને કોઈ કોઈવાર ભંગવાળું (પાણીના ભંગવાળું) હોય છે. કેટલીક વાર તો તે એટલું મોંઘું મળે છે, કે ગરીબ માણસને જે એકાદ દિવસ દૂધનું મોંઘું જોવાનો પ્રસંગ મળે છે તો ત્હોને તે એક મોટાટી મીઠાણાનીનો અથવા તહેવારનો દિવસ માને છે.

તાજું અને સાફ પુષ્ટિકારક દૂધ ઘરડાં માણસોને તેમ દૂધમય બાળકોને તંદુરસ્તી વધારવામાં ઘણું કિમતી છે. તેજ કારણથી વિલાયતમાં મોટા મોટા ડેરી કંપનીઓ ચાલે છે, તેમ બાળકોના મરણનું પ્રમાણ કેવી રીતે ઓછું આવે ત્હોના માટે, એટલે દૂધ વિષે વિચાર કરવા માટે, ઘણાંક મંડળો સ્થપાયાં છે. જે રાત દિવસ અજ વિષયનો વિચાર ચલાવી રહ્યાં છે.

૯ હવાખાનાંની સંખ્યા વધતી જાય છે તે ઉપરથી લોકોની તંદુરસ્તી કેવી રહે છે, તેમ પૈસાનો ખાતો કેવો પડે છે તે જણાવવા આવે છે.

બરોબર પુરતી રીતે દૂધ નહિ મળવાથી ન્હાનાં બચ્ચાંની તેમ ધરડાં અને જીવાન માણસોની તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે. ત્હેની સાથે બીજાં દર્દો પણ વધવા માટે છે. વળી માંસાહારથી પાછળ કહેલાં બચકર દર્દો પણ વધ્યાં જાય છે. આથી દવાખાનાંની, તેમ દર્દીઓની સંખ્યામાં દર રોજ વધારો થતો જણાય છે. અને ત્હેના ખર્ચના ખોળે પ્રત્યક્ષ રીતે સરકાર ઉપર અને પુરોક્ષ રીતે પ્રજા ઉપર પડે છે.

અન્નાહારથી આવા અનેક થા ૧ લાભો સ્પષ્ટ રીતે નજરે આવવાથી હાલ યુરોપ અને અમેરિકાખંડમાં આવી જાતનો નિર્દોષ ખોરાક વધતો જાય છે. ત્હેની સાથે ખર્ચાળુ માંસનો ખોરાક કમતી થતો જાય છે. અને તેટલા માટે સ્ટેશનોપર માંસાહારી વીસીઓ સાથે અન્નાહારી વીસીઓ પણ હવે ત્યાં નીકળવા માંડી છે. '

એક દેકાણે લખ્યું છે, કે અન્ન ફળ આહારની હિમાયત કરનારી મંડળીઓના સ્થાપકોમાંથી એકની ધણીઆણીએ ત્રીશ વર્ષસુધી માંસાહાર તજી આ ખોરાક લેવા માડ્યો, તેથી તેણીએ તેટલી મુદતમાં પંદર બાળકોને જન્મ આપ્યો અને હેમાંથી ચૌદ બચ્ચાંને તેણીએ જાતે ધવડાવીને ઉછેર્યાં, છતાં ત્હેની જીવાની જેવીને તેવી કાયમ રહી.

સન ૧૯૦૩ના મે મહિનાની ૨૩ મી તારીખની આર્યપત્રિકામાં એક નીચે પ્રમાણે આદર્શિકલ હતો.

લગભગ સાઠ વર્ષ ઉપર આરોગ્યતા ખાતાનો એક શીલોસુકર ( સાન્ડ્રા-સીસ્કનો ક્રેડન ગાર્ડ ડાયમન્ડ ) પોતાની તંદુરસ્તીથી અસંતોષી થયો, અને જાણી જોઈને કુદરતી આહાર તજવો નહિ (માંસાહાર કરવો નહિ) અને તંદુરસ્તી મેળવવી, એ નિર્ણય ઉપર

તે આળ્યો. આથી તે ધરડો દેખાતો હતો તે મટી જઈને, જુવાન જેવો દેખાવા લાગ્યો. અને હાલ તે મજબુત બાંધાનો થવાથી ત્હેની આંખો ચાલાક, ને ચળકતી દેખાય છે. ચહેરો ગોળ છે. મુઠ્ઠાખાણ, સાધકલની સવારી અને શરીરની કસરત, તે સહેલથી કરી શકે છે. ૧૦૩ વરસની ઉંમરે પહોંચ્યા છતાં હજી તે ૨૦ માઈલ સુધી ચાલવાને શક્તિવાન છે. તેમ હજી પાણીરોજના નિયમ પ્રમાણે કસરત કરે છે.”

વળી બીજો એક ગૃહસ્થ જણાવે છે, કે—

ત્યારથી મ્હેં લાંબી અને તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવાનો ઠરાવ કર્યો, ત્યારથી મ્હેં માંસનો ખોરાક ખાવો બંધ કર્યો છે. અખમી થયેલાં જીવનવરોને ત્યારે મ્હેં મારી નાંખવા માટે સળીયા ઉપર લટકાવેલાં જોયાં, ત્યારથી માંસના ખોરાકમાં જેટલાં દર્દો અને દુઃખ હું જાણતો હતો, ત્હેના કરતાં એ વધારે દુઃખ મ્હને આ બનાવ જોવાથી થયું.

વળી ત્રીજો એક ગૃહસ્થ, પોતાના જાતિ અનુભવની વાત જણાવે છે, કે

હું અનાજ, ફળ અને શાક લાજી ખાઈને જ રહું છું ગરમ કરી ટાટું પાડેલું, કે કપાથી ગ્રાઉલું પાણી જ પીવા માટે વાપરું છું. (મતલબ કે, પાણી સિવાય દારૂ વગેરે પીતો નથી.) તેમજ હુકો, ચીસ્ટ, કે તખ્ખાકુની બીડી સુધાં પીતો નથી. વળી આ અને કાંઈ પીવી પણ હવે બંધ કરી છે. કારણ કે તે ચીજોમાંની કાષ્ઠપણુ ચીજ (માંસાદાર સાથે) ખોરાક તરીકેની નથી. અને તેથી જ તેના વાપરનાર ઉપર કુસ્ત કાપે છે.

આનાકી'સફૂડ નામની એક એમ. ડી.ની મોટી પત્રી ધરાવતી બાઈ પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે, કે—

મનુષ્યોએ જીવનના સુધી ફળો અને ખીયાં જ ખાઈને રહેવું જોઈએ. અને છોડવાનો નાશ કરી ફળકુપ પેદાશને પેદા થતી અટકાવત નહિ, વળી આ જ બાઈ જણાવે છે, કે રાંધેલા ખોરાક કરતાં કાચા ખોરાક વધારે તાજગી જોઈનારો છે. કારણ કે અનાજને રાંધવાથી ત્હેની સોડમ અને મુગફ નાશ પામે છે. વળી પીવા માટે તાણીએરનું પાણી પીવાની, ચૈથવા તરસ મટાડવા માટે ફળોના રસ મુસવાની જરૂર છે.

હાલ યુરોપ અને અમેરિકાની કેટલીક દરખીતાલોમાંથી એવી એવી હકીકતો બહાર પડતી જાય છે, કે અમુક અમુક દંદ માટે ઘણા ઘણા ઉપાયો કામે લગાડ્યા, છતાં તે બધા નિષ્ફળ ગયા. પણ દંદને માંસાહારને બદલે વનસ્પતિ આહાર ચાલુ કરવાથી ત્હેનામાં અજબ જેવો સુધારો માલુમ પડ્યો.

આ વિષય ત્યાં અને સર્વત્ર ફેકાણે દિવસે દિવસે વધારે ચર્ચાતો જાય છે, કે ત્હેની પુરે પુરી હકીકત લખવા બેસીએ તો પુસ્તકનાં પાનાં ને પાનાં લરાય, પણ પાર આવે નહિ. સારાંશ માત્ર એટલોજ છે, કે આ સર્વ મુદ્દાઓનો આ આખાજગત સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે માત્ર આપણી પ્રાચીન કાળની સ્થિતિને અર્વાચીન કાળની સ્થિતિ સાથે ટુંકમાં સરખાવી જોઈ વિષય પુરો કરીશું.

આપણા પ્રાચીન કાળના દીર્ઘ આયુષી મહાત્માઓ, અને યોગી પુરુષો વગેરે અન્નફળનો આહાર કરી કેવી સુખી, તંદુરસ્તીવાળી, બળવાન, અને આત્મ કલ્યાણકારી જીવંતી ગુજારતા હતા, તેની સાથે

આપણી આર્થિક પ્રજ્ઞ, નૈતિક, માનસિક, ને શારીરિક તથા સામાજિક બાબતોમાં હાલના કરતાં કેવી ચઢીચાટી જીવંતી ગણતી હતી, તેમજ મનુષ્ય તરીકે ગણાતી રાહ રસમે અને સુધારે જીવનામાં કેવાં ઉચ્ચ પ્રકારનાં હતાં. અરે આગળ વધેલાં હતી. તે બંધુ ઉપરનો આખો નિબંધ વાંચતાં આપણને તાદૃશ દેખાઈ આવે છે. એટલે આપણી વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા કાયદા વિશે કંઈક અભિપ્રાય રાખવામાં આવે છે, એમ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી. કેમકે જે સ્ત્રીજ સિદ્ધ થઈ ચુકી છે તે માટે વધુ વિશેષ પુરાવાની જરૂર શી?

છેવટે જોણે આ સૃષ્ટિ રચી છે, જોણે ખગોળના ચળકતા તેજસ્વી ગોળાઓને એકજ નિયમ પ્રમાણે ગતિ આપી પ્રકાશિત કર્યાં છે, જોણે જન્મતાં પહેલાં માતાના થાનમાં દૂધ મૂક્યું છે. જેને જુદા જુદા દેશના જુદા જુદા લોકો, જુદા જુદા નામથી સ્તવે છે. જેને દયાળુ જેનો તીર્થંકર તરીકે પૂજ્ય માને છે, તે, પરમાત્મા, તમામ પ્રજાના દિલમાં દ્યાનું ઝરણુ વહેવડાવી જીવહિસાથી દૂર રાખવા સુખદિ આપો. તહેની સાથે આપણી ગરવી ગુર્જર ગીરાનું ગૌરવ વધારો, કે જેથી હાલના કરતાં તે ભાષા વધારે પ્રૌઢ થઈ, તેમાં આવા વિષયનાં અનેક પુસ્તકો રચાઈ નિર્દોષ પ્રાણીઓનો વધ થતો અટકે. ભવતુ. તથાસ્તુ.





